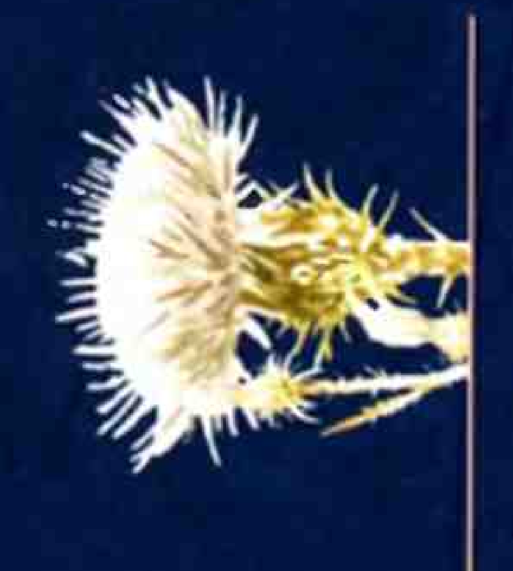
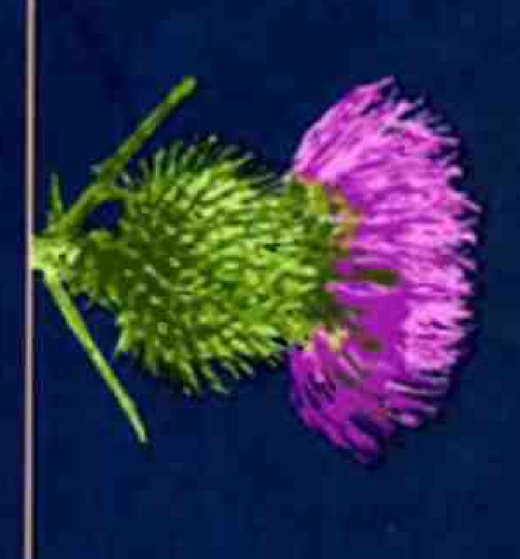
СЬЮЗАН ФОРВАРД
ДОННА ФРЕЙЗЕР ГЛИНН

БЕЗРАЗЛИЧНЫЕ МАТЕРИ



ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ РАН РОДИТЕЛЬСКОЙ НЕЛЮБВИ



Как женщине вылечить рану, нанесенную матерью, и прожить полноценную жизнь

№1 БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES



Сьюзан Форвард, Донна Глинн
Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви

Susan Forward
Donna Frazier Glynn
Mothers Who Can't Love. A Healing Guide for Daughters

* * *

Посвящается моей драгоценной дочери Уэнди

Вступление

«Однажды я ездила в штат Висконсин по работе. Целый день пришлось тогда просидеть в четырех стенах. Выглянуло солнце, и в обеденный перерыв я решила немного прогуляться, подышать свежим воздухом, несмотря на то что было достаточно прохладно. Мне хотелось найти местечко, согретое солнечными лучами, но все было тщетно: солнце выглядело как обычно, было ярким как обычно, но ни капельки не грело. Мне вдруг стало так грустно, потому что... солнце было совсем как моя мать».

Хизер, невысокая тридцатичетырехлетняя женщина, работающая торговым представителем в большой фармацевтической компании, прослезилась во время рассказа. Она была беременна первым ребенком и боялась, что станет такой же матерью, какой была ее собственная.

Хизер: «Долгое время я даже думать не могла о том, чтобы стать мамой. После целого ряда неудачных отношений мне повезло встретить Джима, и я поняла, что кто-то может любить меня по-настоящему. Мы давно думали о ребенке, но я очень боялась, что со мной что-то не так. Боялась, что, забеременев, стану столь же равнодушной, как моя мать. Мысль о том, что я могу быть такой со своим собственным ребенком, была для меня невыносима».

Такова классическая грустная история, которую я слышу снова и снова от женщин, страдающих под грузом боли, страха и потрясений от глубоких психологических травм, которые они получили от собственных матерей.

За тридцать пять лет работы психотерапевтом я встречала множество таких женщин, как Хизер: они, осознанно или неосознанно, попали под психологически разрушающее влияние женщин, которые воспитали их в свое время, и теперь старались освободиться от него. Они приходят на сеанс терапии с чувством тревоги и подавленности, с проблемами в отношениях, отсутствием уверенности в себе, сомнениями в умении постоять за себя и даже любить. Некоторые понимают, что их отношения с матерью и проблемы в жизни взаимосвязаны. Другие говорят: «Мама сводит меня с ума», но считают, что эта проблема не такая значимая, как те, что привели их ко мне.

Часто они пытаются разобраться в неоднозначных, неочевидных мотивах поступков матери, надеясь избавиться от боли, доставшуюся в наследство от прошлого.

Мне было необходимо, чтобы Хизер рассказала больше о страхах, свя-

занных у нее с материнством, поэтому я попросила ее уточнить фразу о равнодушии ее матери, повторить которое с собственным ребенком она так боялась. Она неуверенно начала:

Хизер: «Такое ощущение, что у мамы было две роли. С одной стороны, она устраивала мне праздники в честь дня рождения, приходила на мероприятия в школу, даже могла быть милой с моими друзьями. Но вот с другой...»

«Расскажите об этом поподробнее», – попросила я.

Хизер: «Она много критиковала меня, но если честно, чаще всего просто меня игнорировала, как будто я не стоила ее времени. Не знаю, может быть, все хорошее, что она делала, было показным. Но я точно могу сказать, что рядом с ней никогда не чувствовала себя в безопасности, будто между нами не существовало настоящей связи или сердечности... У меня никогда не было ощущения, что я важна для нее. Я являлась чем-то, с чем приходилось возиться, и только тогда, когда это было ей удобно. Она всегда была занята. Бессмысленно обвинять мать-одиночку в недостатке внимания».

Подобно многим женщинам, Хизер теперь могла откровенно рассказать, как к ней относились в детстве. Однако она цеплялась за любую возможность уменьшить свои страдания и изо всех сил старалась видеть в матери ту, которой та бывала редко, – любящую.

Что такое хорошая мать?

От хорошей матери не ждут совершенства и самопожертвования до умопомрачения. У нее свой эмоциональный багаж, свои шрамы, свои потребности. У нее может быть работа, которой она не хочет жертвовать, и иногда она будет недоступна для дочери. Она может срываться – и говорить или делать вещи, о которых впоследствии пожалеет. Но если *преобладающее* поведение матери рождает в дочери веру в собственную ценность и подпитывает ее самоуважение, уверенность в себе и чувство безопасности, то такая мать отлично справляется с задачей, неважно, какая она – замечательная или просто достаточно хорошая. Она ощутимо и стабильно проявляет настоящую любовь к своему ребенку.

Такая материнская забота очень отличается от того отношения, о котором помнит Хизер и многие другие женщины. Их подпитывали любовью и вниманием буквально по капельке. За закрытыми дверьми эти редкие выплески тепла неизбежно сменялись реальностью, которую посторонние видели редко: матери срывались на них, соревновались с ними, жестоко игнорировали, приписывали себе их достижения, оставляли без защиты и даже оскорбляли. Но любили ли? Нет. Любовь выражается в последовательном, всеобъемлющем поведении, а такие дочери, как Хизер, были лишены заботы и тепла.

Высокая цена нехватки материнской любви

В результате такого воспитания остаются раны и боль. Девочки постигают свою женскую сущность, отождествляя себя с матерью и связывая себя с нею. Но если этот жизненно важный процесс нарушен, потому что матери ругают, критикуют, подавляют, игнорируют, дистанцируются и впадают в депрессию, то дочерям приходится справляться в одиночку, пытаясь сформировать адекватное восприятие себя и своего места в мире.

Им редко приходит в голову, что матери их не любили, а в отдельных случаях и вообще были настроены враждебно. Это слишком сложно признать, и одна мысль об этом способна стать причиной опасной тревожности у детей, всецело зависящих от своего опекуна. Детям намного безопаснее верить, что «если что-то не так между нами, то лишь потому, что что-то не так со мной». Обидное поведение матери получает для девочки объяснение только тогда, когда она превращает его в самобичевание и чувство собственной неполноценности и никчемности – тех чувств, которые останутся с ней во взрослой жизни, вне зависимости от того, насколько она будет успешна и любима своим окружением, включая собственных детей.

Маленькая девочка, которую критикует, игнорирует, оскорбляет или подавляет нелюбящая мать, становится взрослой и говорит себе, что она никогда не будет достаточно хорошей или любимой, никогда – достаточно умной, красивой или достойной успеха и счастья. «*Потому что если бы ты действительно заслуживала уважения и любви,* – шепчет внутренний голос, – *то твоя мать дала бы их тебе*».

Если вы были той маленькой девочкой, чья мать не смогла дать ей желанной любви, то скорее всего, живете, как Хизер, с ощущением пустоты и уныния, а также с огромной неуверенностью в себе. Вам неуютно с самой собой. Вы не верите в свою способность любить. И вы не можете полноценно вступить в свою жизнь, пока не вылечите эту зияющую рану, нанесенную отношениями с собственной матерью.

Почему я пишу эту книгу сейчас

Мои сеансы с Хизер в очередной раз напомнили мне о печальной действительности, и после ухода пациентки я еще долго думала о ней. Будучи умной, красивой и успешной, она, казалось, не замечала своих достоинств. Она сомневалась в умении любить и быть любимой. Кроме того, Хизер чувствовала себя обманщицей и всегда боялась, что с ней что-то не так, несмотря на то что все факты говорили об обратном. Поглощенная самокопанием, в свои тридцать четыре года она все еще нуждалась в материнском одобрении ее как женщины, партнера, будущей матери. Но этого, скорее всего, не случится. Когда прочная связь с родительницей отсутствует, женщина обычно всю жизнь страдает от непонятного чувства потери и лишения.

Я посвящаю много сил тому, чтобы пролить свет на неприятную правду о наших истинных отношениях, которые мы скрываем за красивыми определениями вроде «идеальная пара» или «счастливая семья». Мне казалось, что в книге «Вредные родители» я сказала все, что требовалось, о людях, которые нас воспитывают. Однако по мере того как все больше и больше дочерей обращались ко мне с полученными от матерей душевными ранами, я поняла, что таких пострадавших миллионы, и им требуется «женский разговор» о том, какие последствия для их нынешней жизни имеет присутствие нелюбящих матерей в их детстве.

Мое решение написать эту книгу опиралось еще на одну, весьма показательную, причину. Несмотря на то что я давно разобралась с потрясениями, которые были вызваны моей собственной матерью, до самой ее смерти я не могла позволить себе написать книгу о матерях, не умеющих любить. У моих клиенток часто бывали сложные отношения с отцами, имеющими ворох своих проблем и уделяющими дочерям мало времени. Однако именно ущербные отношения с матерью всегда лежат в корне всех проблем, которые дочь будет испытывать в браке, карьере и материнстве.

Если вы жили с нелюбящей матерью, то этот багаж сопровождает вас ежедневно, осложняя личную жизнь и мешая вам развивать уверенность в себе и самоуважение. Я понимаю, что это известие может расстроить, озадачить или смутить вас. Но мне хочется, чтобы вы знали: в этой книге мы вместе будем работать над тем, чтобы обрести ясность и успокоение, ускользавшие от вас все это время. Я буду шаг за шагом вести вас к изменениям в отношениях с матерью и самой собой, чтобы излечить раны, столько времени приносившие много боли.

Мы начнем с того, что внимательно и беспристрастно приглядимся к поведению вашей матери и рассмотрим его влияние на вас. Продвигаясь далее по главам, вы увидите ее – и вашу – модель поведения в подробностях. Я предложу действующие стратегии для изменения мешающих вам убеждений и манеры поведения. Я помогу вам – возможно, впервые – обрести понимание того, как выглядит и ощущается настоящая родительская любовь (или любовь какого-либо другого человека). Это мощная и надежная опора, которая поможет перестроить вашу жизнь.

Нельзя назвать это любовью

Ниже приведен составленный мною чек-лист, который поможет вам объективно взглянуть на приемы, применявшиеся вашей матерью при воспитании вас. Для начала давайте разберемся, что происходит сейчас.

Ваша мать постоянно:

• Унижает или критикует вас.

• Делает вас козлом отпущения.

• Приписывает себе все, что получается, и обвиняет вас во всем, что не получается.

• Относится к вам так, будто вы не можете сами принять решение.

• «Включает» свое обаяние для общения с чужими людьми, но становится холодна наедине с вами.

• Соревнуется с вами.

• Флиртует с вашей второй половинкой.

• Пытается прожить свою жизнь через вас.

• Звонит, пишет, заставляет уделять ей время так часто, что вы чувствуете давление с ее стороны.

• Говорит или намекает на то, что именно вы стали причиной депрессии, отсутствия ее личных достижений или успеха в жизни.

• Говорит или намекает на то, что не справится без вас (и только *вы* сможете помочь).

• Использует деньги или обещание денег для манипуляции вами.

• Угрожает усложнить вашу жизнь, если вы не сделаете того, что она хочет.

• Игнорирует или преуменьшает ваши чувства и желания.

Положительные ответы указывают на то, что ваша мать переступает или уже переступила черту, отделяющую любящих матерей от нелюбящих. Такое поведение не ново и, скорее всего, проявлялось бо́льшую часть вашей жизни. Вы сразу это поймете, если поставите глаголы в этих вопросах в прошедшем времени и вспомните, как это было, когда вы были маленькой.

Следующий список вопросов поможет понять, как именно ваши отношения с матерью повлияли на вас.

Вы:

• Задумываетесь, любит ли вас ваша мать, и стыдитесь, что она может и не любить.

• Чувствуете себя обязанной делать счастливыми всех, кроме себя.

• Считаете, что потребности, желания и ожидания матери по отноше-

нию к вам важнее, чем ваши собственные.

• Считаете, что любовь надо заслужить.

• Уверены: что бы вы ни сделали для своей матери, этого будет недостаточно.

• Считаете, что ее нужно защищать даже от осознания того, что она причиняет вам боль.

• Чувствуете вину и считаете себя плохим человеком, если не идете на поводу у желаний других людей, особенно вашей матери.

• Скрываете чувства и подробности личной жизни от матери, так как знаете, что она найдет возможность использовать правду против вас.

• Понимаете, что вам постоянно требуется одобрение.

• Чувствуете страх, вину и ничтожность, несмотря на достигнутые успехи.

• Задумываетесь, все ли у вас в порядке, а если нет, то не помешает ли это найти партнера, который полюбил бы вас.

• Боитесь иметь детей (если вообще хотите), потому что они вырастут «такими же неудачниками, как я».

Все эти чувства и убеждения – наследие душевных ран, полученных вами от матери, и они тоже уходят корнями в детство. Но даже если вы ответили «да» на каждый из вышеперечисленных вопросов, будьте уверены: это вовсе не значит, что вы обречены на неудачу и «не подлежите восстановлению». Вы можете прямо сейчас ввести изменения, чтобы улучшить собственную жизнь, восприятие себя и свои отношения.

Женщины, которых вы встретите в этой книге, во многом на вас похожи. На следующих страницах вы увидите, как бесстрашно они изучают свое прошлое и используют новое видение своих матерей и себя, чтобы произвести огромные положительные сдвиги в жизни. Я проведу вас по тому же пути исцеления, который они проходят на моих сеансах, и обеспечу вас инструментами для долгожданного освобождения себя от тяжелого багажа – воспитания нелюбящей матерью.

О чем эта книга

Главы первой половины книги познакомят вас с пятью обобщенными типами матерей, не умеющих любить. Я приглашу вас на сеансы терапии их дочерей, таких как Хизер, и вы увидите каждый тип материнского поведения глазами дочери. Вам представится возможность послушать рассказы дочерей о возникающих сейчас трудностях с их родительницами и о том, как это влияет на остальную их жизнь. Вы также узнаете о приемах, которые они использовали в детстве, чтобы защитить себя от лишенного любви поведения матери, и увидите, что эти поступки и убеждения сформировались в конце концов в удручающую и пагубную модель поведения.

Вы сможете взглянуть на поведение, очень похожее на то, которое присуще вашей матери, в контексте, лишенном объяснений и обоснований, которые вам приходилось слышать всю жизнь, и станете понимать свою мать намного лучше. Уверена, что и самих себя вам станет легче понять. Вероятно, вы заметите элементы вашего прошлого не в одной главе, так как многие нелюбящие матери подпадают сразу под несколько категорий, и дочери, лишенные здоровой материнской опеки, вне зависимости от типа родительницы, обладают схожими душевными шрамами.

Во второй половине книги мы переходим от исследования к восстановлению. Я покажу вам приемы и стратегии, которые позволят изменить ваши отношения с матерью и улучшить вашу жизнь. Мы будем работать вместе над тем, чтобы полученные нами в первых главах теоретические выводы стали неотъемлемой частью вашей эмоциональной сферы, что позволит прийти к заметным переменам в восприятии и себя, и собственной матери. А затем я познакомлю вас с техниками, которые помогут вам восстановить уверенность, самоуважение и хрупкое чувство собственной привлекательности.

Те из вас, чьих матерей уже нет в живых, могут задаться вопросом, стоит ли прорабатывать вторую часть книги. Мой ответ: «Да!» Ведь ваши матери живы в вашем сознании. Вы до сих пор слышите их критику и уничижительные комментарии. Вы до сих пор чувствуете боль от их оскорблений. Упражнения, которые я покажу, в значительной степени уменьшат эту боль.

По собственному опыту и опыту тысяч других дочерей могу сказать, что нам вполне по силам изменить вашу давнюю убежденность в том, будто внутри вас что-то надломилось в детстве и с тех пор не может быть исправлено. Обещаю, что во время нашей совместной работы на страницах этой

книги вы приобретете потрясающее чувство цельности. В себе и в мире вокруг вы найдете пути к самоуважению, мудрости и заботе, о которых так давно мечтали.

Часть первая. Выявление ран, полученных от матерей

Глава 1. Запрет на сомнения в материнской любви

«Не смей говорить плохо о матери»

Может показаться, что в наше время все разбираются в психологии, однако мы до сих пор не можем избавиться от мифического образа материнства: этот стереотип утверждает, что мать по определению способна на любовь, защиту и доброту. Данный миф служит отличным прикрытием для нелюбящих матерей, спокойно существующих, пока мужья, родственники и общество воздерживаются от критики и обвинений в их адрес.

Во многих странах превозносят матерей, как будто после рождения ребенка они неожиданно обретают умение воспитывать. А ведь это не так. Нет волшебного переключателя, запускающего «материнский инстинкт» и гарантирующего, что женщина, особенно тревожная, вдруг привяжется к своему ребенку, поймет и удовлетворит детские потребности и даст ему соответствующее воспитание. Конечно, фрейдистская традиция бичевания матерей – обвинение их во всех своих ошибках – несправедлива, но столь же далека от истины убежденность в том, что роль матери непременно связана со здоровой любовью.

Эта убежденность очень сильна и распространена в обществе. Поэтому если ваша мать была нелюбящей и вы попытаетесь рассказать правду о прошлом – как она на самом деле относилась к вам, – то неизбежно упретесь в стену сопротивления других людей (включая собственную мать), которые встанут на ее защиту.

Данная тема связана с огромным количеством запретов и относится скорее к области эмоционального восприятия, нежели рационального анализа, так что реакцией окружающих вполне могут быть скепсис, резкая критика и непрошеные советы. Если вы пытались проложить новый курс отношений с матерью, то уже знаете, что может произойти:

• Вы стараетесь заключить с ней мир, но в итоге оказываетесь в паутине критики и манипуляций. И снова вы – неблагодарная. Эгоистичная. Злопамятная. Вечно обязанная ей, что бы она ни делала.

• Вы обращаетесь за помощью к родным и иногда – к друзьям, которые отвечают: «Как ты можешь говорить такое о своей матери? Она подарила тебе жизнь. Что с тобой *не так*?»

• Вы имеете несчастье консультироваться у бестолковых психотерапев-

тов, призывающих к тому, чтобы вы «простили и забыли», помирились с матерью, как бы психологически трудно вам ни было.

• Вы ищете поддержки у священника или духовного наставника, но вас встречают фразами: «Чти мать свою»; «Ты не исцелишься, пока не простишь»; «Семья – это все».

• Вы пытаетесь поговорить с вашим партнером, а он советует: «Не позволяй ей себя задевать. Всегда она так».

И после всего этого вы опять в начале пути – в замешательстве и одиночестве, и вам даже стыдно за свою попытку взглянуть в лицо собственному прошлому и преодолеть его. Вы начинаете сомневаться, имеете ли вы право чувствовать то, что чувствуете.

Другие не видят того, что видите вы

Борьба с болью и последствиями нелюбви матери может привести к полному одиночеству и изоляции. Людям с достаточно здоровыми матерями трудно принять тот факт, что не все матери такие же, как их собственные. Часто даже доброжелательный друг или родственник может относиться без должной серьезности к переживаниям женщины, которая была нелюбимой дочерью, или осуждать ее, когда она ищет сочувствия. Моя тридцатидвухлетняя клиентка Валери, работающая программистом, пришла ко мне, чтобы побороть стеснение и тревожность, из-за которых она чувствовала, что потеряла стимул на работе и в жизни. По ее словам, ей было трудно выбраться из своей раковины, потому что люди просто ее не понимали.

Когда я попросила привести пример, она описала недавний случай.

Валери: «Месяц назад я записалась на уроки рисования. Это была моя давняя мечта. Преподаватель Терри очень хвалила мои акварельные работы, и, несмотря на двадцатипятилетнюю разницу в возрасте, мы очень сблизились. Терри сказала, что сделает выставку работ учеников, и я очень обрадовалась, что она выбрала две мои работы. Вдруг я разрыдалась. Когда она спросила, что случилось, я рассказала, что тем утром сильно поругалась с мамой по телефону и не хотела ее приглашать.

Она ответила, что очень хотела бы познакомиться с моей матерью, дизайнером интерьера (и несостоявшимся художником – впрочем, об этом я умолчала). Терри несколько раз заговаривала со мной о матери, поэтому, вопреки голосу разума, я отправила ей электронное письмо. И вот мама приходит на выставку и начинает расхваливать все остальные работы, а мои будто не замечает. С Терри она была в высшей степени очаровательна и разговорчива. После ее ухода Терри сказала мне: “Как бы я хотела, чтобы у меня была такая замечательная мама. Я отдала бы что угодно, чтобы моя мать была жива. Надеюсь, ты понимаешь, насколько тебе повезло”.

Я ответила: “Не все то золото, что блестит. Моя мама бывает очень самовлюбленной, требовательной и амбициозной”».

Валери была расстроена, что женщина, которую она считала своим другом, не услышала ее. Если подобные переживания тяжелы для взрослого человека, то представьте, насколько сложно бывает маленькой зависимой девочке (или вспомните, каково было вам в детстве), когда она пытается быть понятой.

Коллин, одинокая девушка двадцати восьми лет, работающая менедже-

ром в сети супермаркетов, рассказала мне, что, насколько себя помнит, всегда страдала хронической слабовыраженной депрессией. Она принимала препараты, которые помогли, но ей хватило проницательности понять, что ее подавленному состоянию во многом способствуют вопросы из ее прошлого, оставшиеся без ответа. Чтобы разобраться с ними, она обратилась ко мне за помощью.

Узнав ее получше, я попросила рассказать немного о детстве.

Коллин: «Мне было не с кем поговорить... Жизнь была не сахар. Никто меня не слушал, я только подавляла свою печаль. Если я пыталась поговорить о маме с отцом, он отвечал: "Просто будь с ней мила". Однажды я осталась ночевать у тети Джины. Она спросила, как дела дома. С ней я чувствовала себя в безопасности, она хорошо ко мне относилась, поэтому я ответила: "Мне кажется, с мамой что-то не так. Она постоянно орет на меня и говорит, что я ничего не стою". Джина молча выслушала и, как мне показалось, поняла, но потом сказала: "Ты должна стараться радовать ее. На самом деле она так не думает. Она очень несчастлива с твоим отцом и, если бы не ты, давно бы ушла от него. Ты ей обязана. Не принимай все близко к сердцу". Это прозвучало так, будто я огорчила тетю Джину. Я еще больше расстроилась оттого, что призналась ей, и подумала: "Вот здорово! Она тоже будет теперь на меня злиться". Я пожалела, что открылась».

Всех женщин, у которых были нелюбящие матери, объединяет желание подтверждения – стремление найти того, кто скажет: «Да, то, что ты испытала, абсолютно реально. Да, твои чувства оправданны. Я тебя понимаю».

Дочери, которых не любили, испытывают огромное давление: они не должны рассказывать о словесной, психологической и даже физической жестокости, пережитой ими в прошлом и настоящем. Дети рано постигают основные правила: *Не говори никому. Не говори даже себе.*

Так учатся скрывать, преуменьшать и подвергать сомнению собственную правду.

Как непринятие матерью становится частью вас

Стремление максимально использовать свои возможности, особенно в тех случаях, когда это касается вашей матери, кажется нормальным, но оно скрывает целую сеть трещин вашей жизни, будто после эмоционального землетрясения. Вариант «улыбаемся и терпим» помогает сохранить мирные отношения, но это не многим лучше, чем быть парализованным от стыда и страха. Отсутствие должного выражения своих эмоций чревато тем, что вы продолжите оставаться «в темноте».

Все внешние установки, полученные вами при попытке сказать правду о матери, отражаются в сильнейших эмоциях, идущих изнутри:

• Вы чувствуете себя предателем, ведь рассказывая правду, вы «критикуете мать». «В конце концов, она подарила тебе жизнь».

• Вы чувствуете стыд. «Все матери любят своих детей – а если не любят, то у них на это серьезные причины».

• Вы сомневаетесь в собственных ощущениях и задаетесь вопросом: вы «принимаете все слишком близко к сердцу» или просто жалеете себя?

Эти мысли и чувства очень сильны и для многих из нас оказываются невероятно пугающими. Они способны распахнуть перед нами такую бездну страданий и неуверенности, что единственной реакцией на подобный опыт будет только ужас. Это ужас перед тем, какими могут быть последствия нашего решения позволить себе испытывать то, что мы чувствуем, то есть признать наконец, что наши матери нелюбящие, и попытаться изменить эти отношения.

Вот какие ответы я часто слышу от дочерей, объясняющих, почему они не могли назвать своих матерей, даже в самых запущенных случаях, нелюбящими:

• Для меня было невыносимо чувство вины.

• Я не могла терпеть грусть.

• Для меня было невыносимо ощущение потери.

Маленький испуганный ребенок внутри взрослой женщины говорит: «Если ты скажешь правду, у тебя больше не будет мамы». Слыша шепот этого внутреннего ребенка, даже самые успешные и умудренные опытом женщины забывают, что они взрослые и больше не нуждаются в близкой связи с матерью, чтобы выжить.

Как только вы твердо решите, что больше не будете терпеть чувства, вызванные искажением правды, у вас останется только одно средство: разумное объяснение, которое разрушит ваши представления о самих себе и о

вашей матери.

«Слушай, ей тяжело пришлось, – говорите вы себе. – Не суди ее строго».

Коллин долго сопротивлялась, хватаясь за малейшее доказательство, что ее мать «не так плоха», и ее желание оправдать мать было понятным.

Коллин: «Не думайте, что я делаю из мамы злодея. Это не так. Я хочу сказать, что она следила, чтобы у нас всегда была крыша над головой и еда. Мы никогда не голодали. У меня были учебники для школы и хорошая одежда. Честно говоря, в детстве я была сорвиголовой. Неудивительно, что она обижалась на меня».

Коллин все еще надеялась отстоять хоть немного положительных воспоминаний об отношениях с матерью, которая физически кормила досыта, но морила эмоциональным голодом. Подобное поведение нелюбящей матери, как правило, приводит дочь к самобичеванию, которое оказывается для той странно успокаивающим и уютным прибежищем.

Видите, какой получается круговорот? Боль, вызванная отношениями с матерью, превращается в страх, перерастающий в логические оправдания и самобичевание. Это замкнутый круг, в котором застреваешь без возможности что-либо изменить. Вполне возможно, что наш мозг понимает, что происходит, однако эмоции говорят совершенно другое, а ведь в большинстве случаев мы прислушиваемся именно к эмоциям.

Дочери нелюбящих матерей часто говорят: «Моя мама в депрессии», «Моя мама полностью занята своими мыслями», «Моя мама сводит меня с ума». Бывают и такие варианты: «Моя мама – алкоголичка», «Моя мама часто ругалась на меня и до сих пор ругается» и даже «Моя мама – такая тварь». Слова грубые, но осознанные, хотя это осознание не дает никакого облегчения. Потому что до тех пор, пока вы окончательно и бесповоротно не порвете с мифом о материнстве, вы не сможете остановить круговорот эмоций, запрограммированный на единственное объяснение: «Что бы ни сделала мама, это только моя вина».

Всю жизнь вы обманывали себя, полагая, что бракованной являетесь вы, а не ваша мать. Такое неправильное представление о себе сформировало ваше осознание себя как женщины, и вы прихватили его во взрослую жизнь в качестве багажа. Опираясь на собранную в юном возрасте коллекцию страхов и непонимания себя самой, вы продолжаете вести разрушительный образ жизни.

Борьба с запретами

В книге описан подробный портрет материнства без любви, и он поможет вам развеять миф о матерях раз и навсегда. В последующих главах вы узнаете о большом разнообразии родительниц, которые вследствие психологических или физиологических нарушений либо не хотят, либо не могут обеспечить ребенка любовью, играющей огромную роль в формировании его психологического здоровья. Они не умеют любить по-настоящему.

Я хочу подчеркнуть, что ни одна из таких матерей не просыпается утром с мыслями: «Как бы сегодня навредить дочери?» Большая часть их поступков обусловлена силами, действующими вне их сознательного понимания, или эмоциями, которым они боятся противостоять: разрушительное чувство неуверенности в себе, стойкое чувство пустоты и глубокое разочарование в жизни. В поисках способов устранения собственных страхов и печалей эти женщины укрепляют ощущения власти и контроля с помощью собственных дочерей. Отличительная особенность таких матерей – недостаток сочувствия, а их чрезмерный эгоизм закрывает им глаза на страдания, которые они несут другим. Они редко стараются взглянуть на ситуацию с точки зрения другого человека. Зато они абсолютно точно знают, чего хотят, и требуют этого от других, поэтому им сложно, если не невозможно, увидеть связь между своими пороками и оскорбительным поведением, которое оказывает определяющее воздействие на их отношения с дочерьми.

Не отводите взгляд от страницы, если описанный сценарий материнского поведения покажется вам до боли похожим на тот, что вы наблюдали в детстве. Важно воспринимать его как противоположность любви, и вы должны прочувствовать это восприятие как можно глубже и полнее, даже если для этого понадобится много времени и усилий. Я понимаю, что будет трудно, но невозможно нейтрализовать ущерб, причиненный мифом о матерях, без объективного анализа действий вашей матери и того следа, который они оставили в вашей жизни.

В этой части книги вы познакомитесь с пятью запоминающимися типами матерей. В классификации нет четких границ, поэтому нелюбящие матери могут одновременно подходить под несколько описаний. Вы узнаете, как проявляют себя:

• **Чрезмерно нарциссическая мать.** Исключительно неуверенная и зацикленная на себе, она обладает неутолимой потребностью в восхищении и колоссальным чувством собственной важности. Она должна привлекать

всеобщее внимание, поэтому каждый раз, как только его центр смещается в вашу сторону, она старается вернуть его на свою персону. Она может относиться к дочери как к сопернице, подрывающей ее чувство уверенности, привлекательности и женской власти. Стремление критиковать и конкурировать вспыхивает каждый раз, когда мать чувствует угрозу, особенно если взрослая дочь добивается успеха.

• **Излишне вмешивающаяся мать**, которая подавляет свою дочь, постоянно требуя времени и внимания, стирая границы между ними и настаивая на том, чтобы быть главным человеком в жизни дочери, чего бы это ни стоило. Она использует роль матери для того, чтобы удовлетворять свои эмоциональные потребности, и это не позволяет ей помочь дочери воспитать здоровую независимость. Она обычно называет дочь «лучшей подругой», хотя редко проявляет участие, если нужды и предпочтения дочери не согласуются с ее собственными.

• **Мать, одержимая контролем.** Она чувствует свое бессилие во многих сферах жизни и использует дочь для того, чтобы заполнять эту пустоту. Для матери этого типа дочь является человеком, чья роль состоит в том, чтобы делать свою мать счастливой и действовать по ее указке. Такие матери четко выражают свои нужды, желания и требования, угрожая тяжелыми последствиями в случае, если дочери расставляют другие приоритеты. Они оправдывают свои поступки тем, что только им известно, чем должны заниматься их дочери, а постоянная критика с их стороны вынуждает дочерей верить этому.

• **Мать, нуждающаяся в заботе**, потому что она не в состоянии справиться самостоятельно. Обычно они поглощены депрессией или зависимостью, они вынуждают дочерей взять на себя роль заботливого опекуна над ними, а порой и над другими членами семьи. Классический случай смены ролей сильно влияет на дочь, которую «выдернули» из детства и заставили заботиться об инфантильной родительнице, в то время как она сама так нуждается в помощи и защите, что не в силах ей дать собственная мать.

• **Мать, для которой характерны жестокое обращение, рукоприкладство, предательство.** Такие матери занимают самый темный участок спектра, потому что из-за своей холодности не способны источать ни капли тепла, оставляя дочерей без защиты от оскорблений, наносимых другими членами семьи, или даже самолично поднимая на них руку. Вред, который они наносят, губителен и оставляет глубокие шрамы у дочерей.

Мы увидим на реальных примерах, как эти матери подрывают основы жизни своих дочек, и вы поймете, как жизнь с нелюбящей матерью повлия-

ла на ваше умение любить, доверять и добиваться успеха, тем самым во многом определив ваш жизненный путь.

Повторяющиеся модели поведения

Клише «женщины выходят замуж за своих отцов» устарело. Шокирующая правда в том, что мы выходим замуж за наших матерей. То есть, выбирая партнера и обстоятельства во взрослой жизни, мы часто активизируем сильную бессознательную потребность в повторении семейных скандалов, вызвавших обиду на мать.

Как вы видели ранее в нашем чек-листе, проблематичные модели отношений с окружающими и неуверенность в себе часто «растут» из детства. Под воздействием нелюбящей матери у дочери развивается высокий уровень терпимости к плохому обращению, и в худшем случае девочка, которую бьют, станет женщиной, которую бьют или которая даже будет бить сама. Но каков бы ни был сценарий поведения, унаследованный от матери, в ваших силах обнаружить связи между прошлым и настоящим, а это даст вам желание и силы изменить все навсегда.

Глава 2. Чрезмерно нарциссическая мать

«А как же я?»

Древнегреческая легенда гласит: жил-был красивый молодой человек по имени Нарцисс, и был он настолько привлекателен, что и мужчины и женщины безнадежно влюблялись в него с первого взгляда.

Однажды Нарцисс сидел на берегу озера, и взгляд его упал на воду, где он увидел отражение молодого человека удивительной красоты. Не зная, что смотрит на себя самого, он был настолько околдован этим образом, что отказывался есть, спать и двигаться с места. Одержимый мерцающим отражением в прозрачной воде, он умер. А белые цветы, названные в честь него, расцвели рядом с его телом.

Это известный миф и источник многих ложных представлений. Мы используем термин «нарциссический» для описания самовлюбленного человека, такого как Нарцисс. Однако мне довелось работать со многими взрослыми, у которых есть нарциссический партнер или родитель. Мне кажется, что нарциссы совершенно не любят себя, несмотря на то что кажутся тщеславными, самоуверенными и чрезвычайно высокомерными.

На самом деле они очень не уверены в себе и мнительны. Если бы они такими не были, отчего у них такая неутолимая жажда одобрения и поклонения? Откуда постоянное желание быть в центре внимания? И зачем нарциссической матери мешать развитию у дочери уверенности и самоуважения, чтобы таким образом повысить собственные?

Нарциссические матери лишают нас любви не потому, что слишком любят себя. Они оставляют нас без любви, потому что настолько поглощены тем, чтобы казаться важными, безупречными и исключительными, что для других просто не остается места.

Дочери нарциссических матерей быстро усваивают, что, стоит им попасть в центр внимания, матери обязательно вмешаются и переключат его на себя. Эти девочки привыкают к тому, что их оттесняют, воспринимают как дополнение или вынуждают скрываться в длинной маминой тени. Их уверенность и энтузиазм испаряются, как только нарциссическая мать приписывает себе все достижения и обвиняет во всех несчастьях. Дочери уже выучили, что не их, а материнские потребности, самолюбие и покой почти всегда стоят на первом месте.

Спектр нарциссизма

Губительный для дочерей нарциссизм матерей находится на самом краю широкого спектра поведения, именуемого нарциссическим. Когда вы смотрите в зеркало и говорите: «Я сегодня выгляжу отлично!» – или открыто хвалите себя и восхищаетесь собственными талантами, вы действуете почти автоматически: такое поведение поддерживает чувство собственного достоинства, помогает действовать в личных интересах и стоять за себя.

Немного дальше по шкале любовь к себе начинает граничить с эгоизмом. В этой категории самовлюбленные люди повышают свою самооценку, требуя постоянного внимания к своим потрясающим способностям. Такое поведение может раздражать, но оно не опасно. Женщина с долей нарциссизма может быть тщеславной и заметно эгоистичной, доминируя в разговоре и игнорируя намеки, что собеседник или «аудитория» теряют терпение. Но если ей предъявить претензию или упрекнуть за какие-либо действия, то она может извиниться.

Зато извинений не услышишь, если человек чрезвычайно нарциссический: это душевная болезнь, которую специалисты называют нарциссическим расстройством личности (НРЛ).

Две определяющие черты расстройства – это нарциссическая мания величия и ее неутолимое стремление к вниманию. Нормально, когда дети воображают, что они всемогущие и ими все восхищаются, особенно если реальность далека от желаемого, но по мере взросления и обретения самостоятельности в большинстве случаев люди расстаются с подобными фантазиями. Мать с НРЛ, однако, так и не вышла из периода мечтаний, она вцепилась в них, потому что они защищают ее, маскируя ощущение глубокой несостоятельности. Ее чувство собственного достоинства и уверенность в себе зависят от мнения окружающих, которое служит ей зеркалом и заставляют гнаться за чужим одобрением. Поэтому она постоянно озабочена тем, что доказывает (или хотя бы пытается это сделать), что она более красивая, более способная, более талантливая, более желанная, чем другие. Ей кажется, что это дает ей право на особое отношение к себе, и если остальные с этим не согласны, ее реакция будет, мягко говоря, отрицательной. Столкнувшись с отсутствием поддержки, женщина начинает ревновать, завидовать и активно защищаться. Как несложно догадаться, ее чувство сопереживания серьезно ослаблено; ей нет дела до других людей и их чувств, кроме тех случаев, когда они способны улучшить ее собственное самочувствие.

Нарциссизм не считали расстройством личности до 1980 года. До этого было принято не придавать значения даже чрезмерным случаям его проявления, отделываясь такими ярлыками, как «эгоцентричный», «тщеславный» или «самовлюбленный». Теперь же мы понимаем, что хотя нарциссы не сумасшедшие (то есть они нормально функционируют и не отрезаны от реальности), тем не менее их система принципов сильно отличается от общепринятой. Никто не знает точно, почему так происходит, и эксперты в области психологического здоровья много лет задаются вопросом, что вызывает это расстройство личности. Одно время считалось, что травма в раннем возрасте и вседозволенность приводят людей с расстройством к созданию искусственного «я», но новые исследования показывают, что на его возникновение может влиять как наследственный, так и психологический фактор.

Достоверно известно, что люди с НРЛ ведут себя крайне экспрессивно, эмоционально и иногда странно. Известно также, что поведение чрезвычайно нарциссических матерей является неадекватным и опасным для их дочерей.

Если вы узнали собственную мать в этом описании, то вы, скорее всего, испытали облегчение, услышав правду, неприятную, но изложенную максимально полно. Однако какой бы полезной ни была попытка сформулировать основные черты данного явления, на бумаге она выглядит вырванной из контекста. Она даже близко не затрагивает те психологические страдания и боль, которые причинила вам мать. Такой термин, как «недостаток сочувствия», не может передать пустоту, испытываемую вами, когда вы ожидаете проявления чуткости от чрезвычайно нарциссической матери.

Повелительница трех «О»: обыграть, отвлечь, отрицать

Дана: побеждена и отвергнута «королевной»

Дана, умная и обаятельная тридцативосьмилетняя женщина, поведала мне, насколько она устала балансировать между желаниями мужа, работой в сфере связей с общественностью, двумя маленькими сыновьями и чрезвычайно нарциссической матерью. Она отметила, что у нее хорошая жизнь, кроме тех случаев, когда ей приходилось общаться с матерью. Это вызывало у нее большую тревожность, отражавшуюся на отношениях с мужем и детьми. Она рассказала о недавнем случае, который привел ее в ярость.

Дана: «На семейном ужине я объявила, что жду третьего ребенка. Мои родственники – тети, дяди, двоюродные братья и сестры и мой брат – были очень рады, они все окружили меня, обнимали и улыбались. В этот момент мама вышла из-за стола и наигранно упала в обморок на пол. Это было неожиданно, и, конечно же, оставив меня, все бросились к ней. Я не поняла, что с ней произошло, а отец побежал за стаканом воды. Поднявшись, она посмотрела на меня и спросила: "Что ты со мной делаешь? Зачем ты заставляешь меня беспокоиться? Ты знаешь, что я очень чувствительна. Теперь мне придется сопровождать тебя к доктору каждый раз!" А я не понимала, о чем она говорит! Я чувствую себя прекрасно. И она не ходила со мной по врачам с предыдущими двумя детьми. Зачем она превратила прекрасный вечер в греческую трагедию?»

Дана была возмущена, но совсем не удивлена. Падение в обморок было типично для ее матери Эвелин и случалось на протяжении большей части ее жизни.

Дана: «Мне кажется, королевной она была всегда. У меня есть одно яркое воспоминание из детства. Мне было около пяти, и к нам в гости пришли друзья родителей. Я тогда занималась степом и ходила по дому в туфлях с металлическими набойками, потому что обожала звук, который они производили при ходьбе по деревянному полу. Кто-то поставил музыку и попросил станцевать. Я была довольно стеснительной, но вышла и стала показывать несложные движения, которые разучила. Мама практически выскочила из-за стола и сама стала выделывать сложные движения. Народ засвистел, захлопал и забыл обо мне. Я была в замешательстве: что плохого было в том, чтобы ребенок получил свою минуту славы? Как бы то ни было, вот так проходило мое детство. Так было **всегда**, когда я получала немного внимания. С таким же успехом я могла быть невидимой рядом с мамой».

Дана рассказала, что с самого детства она понимала: чем бы она ни за-

нималась и что бы с ней ни случалось, ее мать пользовалась любой возможностью, чтобы привлечь внимание к себе. Когда в четвертом классе Дана вывихнула руку, ее родительница, едва пожалев дочку, стала рассказывать о своих травмах от катания на лыжах, которые были «намного страшнее этого». К большой досаде Даны, ее мать заявилась на школьный выпускной в откровенном экстравагантном платье, «притянув все взгляды на себя». Хотя Дана уже взрослая, поведение матери в стиле «королевны» никуда не делось. Почти все, что касалось дочери, Эвелин обращала в свою пользу. Так поступают нарциссы.

Зависимость от поклонения

Нередко бывает так, что нарциссическая мать почти физически «сдувается», выпадая из центра внимания. Поклонение для нее – наркотик, поддерживающий чувство собственной важности, без которого она чувствует себя потерянной. В старом фильме «Гробница мумии» с Лоном Чейни в центре сюжета выступает существо, которому для выживания требуются листья редкого растения тана, и в поисках пропитания оно несет смерть и разрушения. Нарциссам требуются свои листья таны – то есть поклонение – для психологического выживания, и они могут далеко зайти, чтобы обеспечить бесперебойные поставки товара.

Из-за неправильного восприятия себя и недостатка базового чувства собственного достоинства, позволяющего быть довольной собой даже в отсутствие похвалы и внимания от окружающих, мир такой женщины рушится, если вокруг нее нет ажиотажа. Это печально. Она будто боится исчезнуть, если все люди от нее отвернутся, поэтому требует, чтобы они не отводили взглядов. Все внимание должно быть сконцентрировано на ней, и неважно, в чем она принимает участие: в легком соперничестве или большом представлении, – в ход идут драматические эффекты, чтобы это внимание получить.

Такую мать успокаивает только положительное внимание. Критика или малейшее несогласие провоцируют у нее внутренние страдания, причиняющие столько неудобства, что у женщины включается защитная реакция, которая заставит вас пожалеть о том, что вы вообще сделали замечание о ее поведении. Для начала она перенаправит свое чувство дискомфорта на вас, чтобы акцентировать внимание на ваших, как она это называет, недостатках в противовес собственным. Это обычно срабатывает, чтобы отразить любые жалобы и серьезные разговоры. Но если продолжать настаивать, то она просто будет отрицать вашу версию событий. Поведение нарцисса описывается тремя «О»: обыграть, отвлечь, отрицать. Это сочетание, сводящее близких с ума и вызывающее у них чувство вины, гарантированно вызывает у них проблемы с самовыражением и защитой собственных интересов.

Дана так долго наблюдала наигранное поведение матери, что в конце концов, став взрослой, пришла к выводу: жаловаться бесполезно. «Меня просто убил этот эпизод с обмороком, – сказала она. – Но я готова была его забыть, потому что это было так на нее похоже, что не стоило из-за этого расстраиваться».

Муж Даны Чэд, однако, вынуждал ее к тому, чтобы она возмутилась. И то, что произошло дальше, является классическим примером отвлечения внимания.

Дана: «Чэд заметил, что я избегаю разговора с матерью о том, что произошло, и сказал: "Слушай, пора поговорить с ней. Она давно выкидывает такие фокусы". С этим не поспоришь, и я заставила себя пойти повидаться с матерью. Я очень нервничала, потому что не раз поднимала тему ее поведения, но это всегда заканчивалось еще большим разочарованием.

Я сказала: "Мам, мне очень нужно с тобой поговорить кое о чем". И сразу заметила, как она напряглась, но я продолжила и похвалила себя за это. Я сказала: "Ты меня обижаешь и ставишь в неловкое положение тем, что драматизируешь важные события моей жизни. Меня неприятно удивил твой трюк с обмороком на прошлой неделе во время ужина. Я забеременела не для того, чтобы наказать тебя или навредить тебе, почему же ты повела себя так, будто я делаю что-то отвратительное по отношению к тебе?"

"Не знаю, зачем ты опять забеременела, – ответила она. – Ты знаешь, как я переживаю за тебя".

Я сказала: "Мам, моя беременность не имеет к тебе никакого отношения, и эта сцена за ужином была полным фиаско. Ты любишь купаться в лучах славы и, кажется, не переносишь, когда внимание переключается на меня".

Я глазом моргнуть не успела, как она сделала то, что делает обычно, когда я обращаю ее внимание на что-либо, касающееся ее самой. Большим и указательным пальцем она стала тереть переносицу, будто голова разболелась. Потом она опустила голову и сказала: "Дорогая, мне очень трудно. Ты так говоришь, будто я самая плохая мать в мире. Терпеть не могу, когда ты злишься"».

Мать Даны профессионально переложила свой дискомфорт на плечи дочери, с помощью тщательно подобранных слов и жестов донеся до той единственную мысль: «Смотри, сколько боли ты мне причинила».

Отвлекающий защитный механизм

Отвлечение внимания – серьезный инструмент защиты матери с чрезмерным нарциссизмом. Она использует его, чтобы держать вас на расстоянии, а также чтобы ей не пришлось считаться с вашими чувствами и тем более признавать их, равно как и саму вероятность того, что она может быть не права.

Она не может позволить себе разрешить кому-либо ставить под сомнение ее собственный идеальный образ. Неуязвимый. Безукоризненный. Как Великий и Ужасный Гудвин был лишь прикрытием для обычного человека со своими недостатками, прятавшегося за занавесом, так и чрезмерно нарциссическая мать создает образ, скрывающий ее глубокую неуверенность в себе. Она защищает свою тонкую душевную организацию, сопротивляясь всему, что заставляет ее сомневаться в себе и анализировать. Допустить, что на фасаде тщательно выстроенного ею здания могут быть трещины, для нее немыслимо, потому что в глубине души она знает: в таком случае это здание развалится, словно карточный домик. У психологически здоровой матери, столкнувшейся с неприятием ее поведения или нелестным отзывом о нем, это может вызвать интерес, сомнение или грусть. Скорее всего, она не будет спорить с самой возможностью существования другого мнения. Что же касается чрезмерно нарциссической матери, то любое несогласие с ней или критика в ее адрес вызовут у нее единственную реакцию – ощущение того, что на нее напали.

Эвелин, конечно, не кричала, когда потирала нос и склоняла голову в ответ на претензии дочери. Но за внешним спокойствием скрывались накал страстей и агрессия. Она использовала язык тела, намекая: «Ты причинила мне столько боли, что я не могу высоко держать голову», а также и преувеличения, утверждая: «Ты так говоришь, будто я самая плохая мать в мире», чтобы перейти в наступление и переложить вину на Дану.

Дана: «Мне было непонятно, что она делает. Она никогда не кричала на меня и ни разу не выходила из себя. Но я точно видела ее осуждение и гнев. Я физически это чувствовала. Шея и лицо начинали гореть, а желудок сжимался. Все, что я могла сделать в ответ, – лишь попытаться защитить себя. Но ей так хорошо удавалось заставить меня почувствовать, что это именно я выхожу за рамки дозволенного».

Ложь, манипуляции, отрицание

Гнев, критика и бездумное пренебрежение чувствами дочери, практикуемые чрезмерно самовлюбленной матерью, причиняют боль и имеют разрушительное действие. И каждая дочь продолжает верить, что если мать *осознает* такое поведение и его последствия, то перестанет вести себя так. Дочь раз за разом пытается поставить перед родительницей правдивое зеркало, надеясь, что уж теперь-то все будет по-другому. Но чрезмерный нарцисс остается верен себе, отвечая на любые разногласия драматическими эффектами, за которыми следует отвлечение внимания на недостатки самого оппонента. Когда это не дает желаемых результатов, он пускает в ход свой самый обескураживающий и приводящий собеседника в ярость инструмент: отрицание. Конфликт загоняет нарцисса в угол, и он никогда в жизни не призна́ет реальными ощущения и переживания собственной дочери и уж тем более не согласится со своей причастностью к этому. Лучше уж он «перепишет» реальность и заявит, что собеседник видел то, чего не было, испытал то, чего не происходило, а то, что кому-то кажется реальным, – не более чем плод его воображения.

Все эти приемы вводят в заблуждение, как обнаружила Дана. Ее мать не остановилась на удачно возникшей головной боли, чтобы погасить жалобу дочери на свое наигранное поведение. Она добавила отрицания.

Дана: «Дальше – больше. Она встала со стула и, направляясь в спальню, посмотрела на меня и спокойно произнесла: “Знаешь, дорогая, я просто не знаю, почему ты говоришь, что я упала в обморок. Я обрадовалась и присела. Неужели мне нельзя этого делать? Твои гормоны сказываются на памяти. Лучше тебе уйти. Мне нужно прилечь”.

В тот момент я растерялась и почувствовала себя настолько виноватой, что вылетела вон».

Чрезмерно нарциссическая мать вряд ли призна́ет свою неправоту, несмотря на ее вопиющую очевидность, и будет утверждать что угодно, лишь бы показаться правой. Она будет перевирать собственные обещания, отрицать свое поведение, свидетелем которого вы были, лгать о поступках и словах других людей. Дана заметила, что часто это не просто ложь, но и поворот ситуации на 180 градусов: то есть лгунишкой оказываетесь *вы*! Такой человек способен выбить вас из колеи, отрицая истинную реальность, которую вы отстаиваете, с помощью следующих фраз:

- Этого не было.
- Я так не говорила.

• Ты уверена, что тебе это не приснилось?

• У тебя богатое воображение.

Затем она продолжит наступление критическими замечаниями:

• Какая же ты злопамятная.

• Ты принимаешь все близко к сердцу.

• Я просто пошутила. Что случилось с твоим чувством юмора?

• Ты всегда неверно меня понимаешь.

Испытывая вашу память и умение думать рационально, она подрывает ваше восприятие реальности, оставляя вас в растерянности и в раздумье: может, она действительно права? Вы даже начинаете верить в ее ложь о вас самих.

В классическом фильме «Газовый свет» («Gaslight») муж разными способами пытается убедить жену в том, что она сошла с ума. Например, он прячет ее вещи и говорит, что она их потеряла, или меняет местами вещи по всему дому и отрицает, что сделал это, когда она это замечает. Когда она говорит: «Стало темнее. Кто-то убавил газовый свет», он отвечает: «Никто не трогал лампу. Свет такой же яркий, каким и был. Ты просто плохо себя чувствуешь». Газлайтинг (психологическая манипуляция. – *Примеч. пер.*) – это инструмент, часто используемый чрезмерными нарциссами. При необходимости они могут убедить вас в том, что ночь – это день, а черный – это белый. А как же гнев, боль или оскорбительное поведение, на которые вы жаловались вашей матери? Вам это приснилось.

Шерон: обожглась о нарциссическую ярость

Чрезмерность нарциссов может принимать и более дерзкие формы, чем пассивно-агрессивное выражение неудовольствия, как у Эвелин. Когда жизнь их разочаровывает и подрывает их уверенность в том, что все им должны, некоторые матери не только делают своих дочерей козлами отпущения, но и накидываются на них с яростью.

Шерон, одинокая сорокалетняя женщина, работающая администратором в клинике, пришла ко мне разобраться со своей тревожностью. Она окончила магистратуру по направлению «Бизнес», но так и не смогла найти работу, соответствующую образованию. Она сказала: «Мои панические атаки опять участились».

Я спросила, знает ли она, что могло этому способствовать.

Шерон: «Например, у меня тут с мамой жуткий скандал случился. Ничего нового... Где-то две недели назад мы вместе обедали. Они с моим отцом уже полгода как разъехались, и она планировала написать ему письмо с предложением вновь сойтись. Но я сказала, что это не очень хорошая

идея: мне кажется, они никогда не были счастливы в браке.

Она, разумеется, наорала на меня. Сказала: “Как ты смеешь влезать между мной и отцом? Ты жестокая и инфантильная, мне стыдно за тебя. Ни одна дочь не была так жестока по отношению к матери, как ты”. Когда она закончила говорить, я чувствовала себя последним человеком в мире».

Шерон стала жертвой массированной атаки нарциссической ярости. Не поддержав материнскую попытку воссоединения семьи, она невольно вскрыла бездонную пропасть неумения мириться с критикой, возражениями или поражением. Как и многие другие дочери чрезмерно нарциссических матерей, Шерон была вынуждена взять на себя вину за несчастье матери. Послание было предельно ясным: «Конечно же, я несчастлива. А кто будет счастлив с такой жестокой и бессердечной дочерью?»

Ругань, крик и оскорбление вашего достоинства – обычная реакция даже на нейтральные комментарии, не согласующиеся с мнением разгневанного нарцисса. Вас объявляют хорошей или плохой в зависимости от того, насколько безоговорочно вы ее поддерживаете. И она может бросаться на вас со всей яростью раненого животного, не думая о том, какой эффект ее слова производят на вас.

«Ты – никчемная»

По-настоящему нарциссические матери обрушивают на вас критику каждый раз, когда чувствуют неуверенность, разочарование или упадок сил. Как все неуверенные в себе люди, они поднимают себя за счет опускания вас. Если вы наслаждаетесь жизнью, то, по их мнению, либо упускаете что-то важное, либо попадете в неприятности. Глаза у вас слишком маленькие. Нос слишком большой. Вы слишком толстая или тощая. У вас ноги или огромные, или, наоборот, как спички. Матери-нарциссы могут даже льстить вам, окутывая вас грандиозными фантазиями, но когда вы не дотягиваете до их идеала, то есть их красивые речи остаются не более чем выдумкой, они критикуют вас еще сильнее.

Шерон: «Когда мне было около восьми, у мамы возникла идея сделать из меня модель. Я осознавала, что внешность у меня самая обычная, но она внушила себе, что ее дочь вполне хороша для любого модельного агентства. Я сопровождала ее только за компанию, потому что не хотела этим заниматься. Через знакомого она устроила встречу с агентством, и один из партнеров фирмы провел со мной немного времени, после чего сказал: “Спасибо за визит, мы с вами свяжемся”.

Прошло две недели, но от них ничего не было слышно. Естественно, маме это не понравилось. Она звонила снова и снова, пока они не сказали ей: “Простите, мы сейчас не ищем моделей”. Она была в бешенстве и ни с того ни с сего обвинила меня в том, что я недостаточно красивая! Она стала говорить: “Может, это из-за твоего лица, похожего на луну? Может, это из-за того, что у тебя совсем не видно глаз, когда ты щуришься?” Я до сих пор слышу, как она это говорит, а ведь много времени прошло... Помню, как долго тренировалась перед зеркалом, чтобы держать глаза широко открытыми, когда улыбаюсь».

Шерон, как и другие дочери чрезмерно нарциссических матерей, физически не смогла бы оправдать ожидания матери, и та не даст ей забыть об этом.

Шерон: «Я знаю, что ее мать отвратительно к ней относилась, и это было оправданием, чтобы издеваться надо мной все эти годы. Очевидно, я разочаровывала ее во всем, что делала. Когда я стала старше, она пользовалась любой возможностью придраться ко мне. У меня просто не получалось порадовать ее! Однажды я получила награду по математике, а она ходила и говорила всем, что делала за меня домашнее задание и без ее помощи я бы не справилась. Периодически она бросала мне: “Молодец!”, но я понимала,

что она в это не верит. Она была уверена, что я никогда не стану столь же хорошей, какой была она. Я это видела и не могла представить себе, что же мне сделать, чтобы она мной гордилась».

Чрезмерно нарциссическая мать учит вас сидеть тихо и не высовываться, а своей критикой из раза в раз заставляет вас чувствовать себя плохой, испорченной, маленькой, тем самым ощущая свою власть над вами. Вы начинаете бояться действовать самостоятельно, – а если в конце концов соберетесь чем-то заняться, будете всегда ожидать худшего.

Шерон – умная женщина и много работала, чтобы получить степень магистра делового администрирования, но ее мать, счетовод, делала все, чтобы лишить ее уверенности в себе, говоря: «Не думаю, что ты справишься с ролью деловой леди». Все годы учебы Шерон отгоняла от себя сомнения, но так и не смогла сделать следующий шаг – найти работу в сфере, интересующей ее больше всего: в банковском деле.

Шерон: «Для меня было очень важно продолжить учебу после получения степени бакалавра, и я гордилась собой за это. Но я так сильно паниковала, когда представляла себе собеседование в крупной компании, что подавала документы только в маленькие фирмочки. Я получила два отказа, и все. Мне не нужны такой стресс и пристальное внимание. Мне было сложно справляться с тревогой, поэтому я нашла работу в книжном магазине на первое время. Я лучше буду заниматься тем, что делаю сейчас, чем терпеть подобные отказы. Я уже доказала себе, на что способна, получив степень магистра».

Мать Шерон так хорошо поработала над тем, чтобы уничтожить уверенность дочери в себе, что во время собеседования нервы Шерон натягивались в панике, и она убедила себя, будто это знак, говорящий, что ей не дано преуспеть в данной сфере. Излюбленный мотив ее матери: *ты недостаточно хороша* – повторялся и все громче звучал в ее голове, и избавиться от него можно было только одним способом: закрыться. Что она и сделала.

Не один раз в своей жизни Шерон поддалась переполняющему ее чувству собственной никчемности, которое внушила ей мать, и позволила ему управлять своей жизнью.

«Плохая мать» когда-то была хорошей

Чем меньше уверенности в себе у чрезмерно нарциссической матери, тем больше в ней наигранности, злости и стремления к превосходству. Но в редкие моменты, когда она получает то, что хочет, или чувствует себя уверенно, или не предчувствует угрозы от вас, она успокаивается. Ей уже не требуются три «О» и нет желания критиковать вас.

В эти периоды она кажется совершенно другим человеком, добрее и участливее. Некоторым дочерям редко удается увидеть хорошую сторону нарциссической матери. Других же тревожит контраст между их «хорошей матерью» и «плохой матерью», как правило, потому, что наиболее длительный положительный период материнской опеки пришелся на их детство. Здесь есть закономерность: если нарциссические матери сравнительно мало нервничают и слышат много лести от своих маленьких дочерей, то они охотно берут на себя роль учителя и проводника по собственному миру. Но дочь растет, и мать постепенно начинает видеть в ней соперницу, вступая на путь критики, соперничества и ревности, с которого она теперь не сойдет вплоть до превращения дочери во взрослую женщину. Спровоцированное наступающей женственностью дочери чувство тревоги, что ее обойдут, отпускает лишь ненадолго, а типичная для нарциссов манера поведения, описанная в этой главе, становится вполне привычной.

Воспоминания о «хорошей матери» терзают дочерей, потому что если эта сторона проявляется не часто, то становится трудно создать крепкие отношения в контексте изменчивого настроения матери или восстановить близость, которая была между ними раньше. Но они продолжают предпринимать такие попытки, тем самым все больше запутывая свою жизнь.

Джен: Когда-то – дочь, теперь – соперница

Джен, тридцатитрехлетняя актриса, обеспечивает себя участием в рекламе и эпизодическими ролями в кино, а также благодаря небольшому наследству от отца. Она красивая молодая пепельная блондинка, но я не могла не заметить темные круги под большими зелеными глазами. Она сидела напротив меня и теребила свой браслет. Узнав немного о ней, я спросила Джен, чем могу ей помочь.

Джен: «Я в полном раздрае. У меня случился первый большой прорыв: я получила вторую главную роль в сериале, но с тех пор так нервничала, что начала есть, чтобы успокоиться, и набрала три килограмма. Я сгрызла все ногти. Я не могу спать. Режиссер спросил: "Какого черта происходит?" Он сказал, что я должна срочно сбросить вес. Моя подруга Энн говорит, что

я подвожу сама себя и мне нужно собраться».

В том, что вред самой себе действительно был нанесен, сомнений не было. Чтобы понять его масштаб, я попросила Джен обозначить вслух, что конкретно ее беспокоило, сфокусировавшись на страхах и мыслях, заставлявших ее нервничать.

Она подумала немного.

Джен: «Это звучит примерно так: "Что ты о себе возомнила? Ты не настолько красива, не можешь влезть в собственную одежду, ты – неудачница. Ты обязательно опозоришься"».

Такой самокритичный комментарий не мог сам по себе прийти женщине в голову, поэтому я спросила Джен, критиковал ли ее кто-нибудь из близких регулярно. Долго подбирать слова для ответа ей не пришлось.

Джен: «Моя мама не самая лояльная в мире. Я как-то пригласила ее на репетицию, подумала, что ей будет приятно. Когда я закончила, подошла к ней и спросила, как все прошло, она ответила, что получилось неплохое шоу. Но затем она посмотрела на меня и сказала: "Слушай, дорогая, не хочу ранить твои чувства, но ты не Мэрил Стрип". Это было очень странно, и в последнее время она говорит такие вещи все чаще, хотя в детстве все было замечательно. Более того, именно она вдохновила меня стать актрисой. Когда я была маленькой, лет семи-восьми, она водила меня в театр, и не только на детские представления. Именно тогда я влюбилась в эту профессию. То были особенные дни. Я была просто счастлива, что мама поделилась со мной тем, что сама любила, а ведь она сама пробовала играть, когда была молодая, и я хотела стать похожей на нее. Она была моим кумиром. Но потом она изменилась. Когда я подросла... такое чувство, что я ее потеряла».

Многие клиентки рассказывали мне о чудесных временах, проведенных с матерями в детстве: целые дни объятий и веселья. Они удивлялись, насколько кардинально все изменилось, когда они достигли зрелого возраста. Это катастрофический переломный момент: какое-то время у вас была мама, но вдруг ее не стало, и вы недоумеваете, что же вы такого сделали, чтобы потерять ее. На самом деле все просто: вы перестали быть неуклюжей, плоскогрудой девчонкой – теперь от вас исходит угроза ей как женщине.

В течение нашей беседы Джен проследила изменения в отношениях с матерью вплоть до школьных лет.

Джен: «Мама пыталась подружиться с моими друзьями и моими первыми мальчиками, но не как мама. Я заметила, что перед их приходом она красила губы, а потом "тусила" с нами на кухне. Она вела себя так, будто это

ее друзья, и старалась сблизиться с ними. Она язвительно подшучивала надо мной, словно они были ее приятелями, и ей было жалко ребят, потому что им приходилось общаться со мной. Когда я стала старше, я серьезно задумалась о том, чтобы мои спутники не заходили за мной, потому что мама вела себя чересчур обольстительно. Она надевала кофты с откровенным вырезом, сильно душилась и вставала слишком близко к ним. Однажды мы были на кухне, я делала кофе для своего друга, и она шепнула: "Я заметила, что он предпочел бы пойти на свидание со мной"».

Внезапно роли и границы между матерью и дочерью меняются и размываются. Мать, склонная к соперничеству, вышла на ринг и надела боксерские перчатки. Джен добавила, что с возрастом соперничество только обострилось.

Джен: «Помню, лет в семнадцать я понимала, что красивая и умная, но была очень неуверенной в себе. Мой парень, от которого я была без ума, порвал со мной, и я была раздавлена. Однажды, в одни из тех ужасных семейных каникул на каком-то ранчо, я даже не могла усидеть в седле. Родители и сестра хотели устроить прогулку на лошадях, и я присоединилась к ним. Я не хотела прослыть тем, кто портит все веселье. Я чувствовала себя несчастной и плохо держалась в седле. Когда мы вернулись, я села на крыльцо нашего летнего домика, чувствуя себя совсем гадко. Мама подошла и села рядом на ступеньки. Она по-доброму взглянула на меня, и я подумала: "Она знает, как мне больно, и, может, утешит меня". Но через минуту она вздохнула и сказала: "Слушай, дорогая, давай посмотрим правде в глаза. Ты никогда не будешь такой прекрасной спортсменкой, как я. Ты никогда не будешь такой прекрасной наездницей, как я. Ты никогда не станешь такой прекрасной женщиной, как я"».

Откуда взялось это замечание? Оказывается, мать Джен, Пэм, не была счастлива в браке, а ее юношеская мечта стать актрисой закончилась разочарованием. Поэтому она воспользовалась возможностью атаковать слабые места Джен. Таким образом, она моментально почувствовала свое превосходство и уняла собственную неуверенность.

Для Джен, как и для других дочерей, обнаруживших, что они пробудили соревновательный дух своей матери, когда им просто требовалось немного ласки и любви, подобный опыт был сокрушительным.

Джен: «Я была в недоумении и растерянности. Постоянно спрашивала себя: "Что я сказала такого? Что я сделала такого? Что со мной не так? Почему она меня больше не любит?" А эти ее слова – я до сих пор их слышу... Мне хотелось просто свернуться в клубок и исчезнуть».

Джен продолжала строить актерскую карьеру сначала в школе, потом в любительском театре, соглашалась на небольшие профессиональные роли на телевидении, будучи уверена, что таким образом обрадует мать и вернет ее вновь. Но реакция той всегда оставалась неизменной: критика и пренебрежение вместо моральной поддержки. Женщина, которая когда-то была ее главной поклонницей, сейчас говорила что-то вроде: «Я бы помогла тебе репетировать роль, дорогая, но меня раздражает, как ты запинаешься. Я всегда считала, что тебе передалось мое умение запоминать, но, видимо, нет...» Настоящий смысл подобных заявлений звучал громко и отчетливо: что бы ты ни делала, я сделаю это лучше.

Джен: «Подразумевалось, что я никогда не достигну ее уровня, и это ранило, ведь я надеялась, что мы сможем делать это вместе. Я не знала, что делать. Она взрастила во мне огромное желание стать актрисой, а когда я действительно решилась действовать, ей будто перестало это нравиться, потому что я бросала ей вызов или что-то в этом роде. Вот так все и продолжается до сих пор».

Что скрыто под желанием соревноваться: пустота

У психологически здоровых и успешных женщин не возникает желания конкурировать с собственной дочерью-подростком за ее парня или подавлять ее робкие попытки пробовать то, что нравится, и предпринимать первые смелые шаги к тому идеалу женщины, который она для себя выбрала. Они понимают, что девушки проходят самый уязвимый и напряженный период своей жизни, и, вспоминая собственные неудачи, стараются облегчить их путь.

Нарциссические же матери, как у Джен, не в состоянии задействовать чувство сострадания – не только из-за собственной неуверенности, но и из-за внутреннего, глубинного чувства пустоты и неутолимого голода, заставляющего думать, что они никогда не насытятся, а все, что достанется другим, даже если это собственная дочь, пройдет мимо них самих и не поможет заполнить зияющую пустоту внутри. В некотором смысле такие женщины напоминают «голодных духов», описанных в азиатской культуре: существа с огромным желудком, который постоянно требует наполнения, но с малюсеньким ртом и узким горлом, из-за которых живот постоянно остается пустым. Это прекрасная иллюстрация неутолимого голода подобных матерей: они хватают все подряд, отбирая у любого, кто посмеет покуситься на мужчин, деньги, уважение и симпатии, которые, по их мнению, должны принадлежать им. Если они однажды увидели в вас конкурентку, то вы всегда будете вызывать у них стремление к соперничеству.

Откуда появляется эта извращенная «ненасытность»? Скорее всего, из соревновательности и дефицита внимания в прошлом самой матери. Вероятно, ее собственная мать соперничала с ней, и девочка росла в заблуждении, что не сможет стать тем, кем хочет, или получить то, что хочет, не отбирая этого у матери или не вступая с ней в борьбу. Или же она могла расти в семье с большой конкуренцией между детьми, и ей приходилось соревноваться с братьями и сестрами, а также с двоюродными братьями и сестрами или с другими родственниками за любовь и поощрение.

Эта пустота и страх потери обычно хорошо спрятаны под маской внешней убедительности, когда женщина объясняет свои отчаянные попытки присвоить желаемое типично нарциссической логикой: «Я заслуживаю этого, потому что я лучше других». Такое утверждение не выдерживает никакой критики, и более точным будет следующее заявление: «Я заслуживаю этого, потому что мне *нужно чувствовать* себя лучше других». Но мать-нарцисс не будет тратить время на изучение мотивов своего поведе-

ния или сомнения в собственных словах.

Вы усваиваете ее противоречивое отношение к вашему успеху

Такие дочери, как Джен, достигают зрелого возраста, будучи окутаны противоречивым отношением и завистью своих матерей: это все, что те могут предложить вместо поощрения и поддержки. В детстве им повезло слышать слова одобрения, но, становясь старше, они перестают им верить, потому что заметили, как часто за ними следуют уничижительные замечания. И девочки усваивают странное мамино поведение в стиле «Сделай это! Но не очень-то надейся на успех, потому что ты недостаточно хороша».

Джен: «Я никогда не забуду, как получила свою первую роль в рекламе. Я так радовалась, что рассказывала об этом всем. А потом сделала ошибку, пригласив маму на ужин, чтобы сообщить ей радостные новости. И как только я закончила говорить, она сказала: “Это замечательно, дорогая, но не думай, что из этого что-то получится, ты не так уж фотогенична”. Однако поймите меня правильно, у мамы есть и хорошая сторона. Едва сказав, что я плохо смотрюсь в кадре, и убедившись, что я это усвоила, она на сто восемьдесят градусов разворачивает разговор и заявляет: “Но ничего, мы тебя исправим”. Достает ключи от машины и говорит: “Я видела один свитерок в Нордстроме, который подчеркнет зелень твоих глаз. Это заставит их обратить на тебя внимание”. И она накупила мне потрясающей одежды. Не понимаю, что с ней творится».

Несмотря на постоянные подначивания и язвительные замечания, иногда нарциссическая мать делает вид, что *действительно* хочет, чтобы вы получили что хотите. Ее подарки могут быть с шипами («Давай исправим тебя»), но она периодически подбрасывает их вам, возможно, чтобы вернуть себе роль учителя/кумира, которой она так наслаждалась, пока вы были маленькой. По крайней мере, в этот момент она с удовольствием наблюдает в вашем успехе отражение собственного триумфа. В конце концов, она ваша мать и может поставить себе в заслугу некоторую (а то и бо́льшую) часть ваших достижений. Ваш успех – это возможность отразить и ее собственные мечты о молодости, желанности, способностях и таланте.

«Звучит так, будто вы получаете противоречивые установки от своей матери, сказала я Джен. Например: “Я помогу тебе решиться на то, чтобы я смогла жить опосредованно тем, чем ты занимаешься. Но прошу, провали все или дай мне возможность затмить тебя, чтобы повысить свою самооценку”».

Джен: «Боже, точь-в-точь как моя мама. Я прямо вижу, как она мечтает

делать то, чем занимаюсь я, и хочет помочь мне преуспеть. Она думает, это гламурно и весело. Но в то же время она не хочет, чтобы у меня что-либо получалось или вообще мне выпал шанс на что-то особенное. Я думаю, из-за этого она почувствует себя неудачницей. Это странно. Она критикует меня, но завидует».

Нерегулярная щедрость матери усилила разрушительную нерешительность Джен, которая в итоге повлияла на работу. Если она успешно проходила прослушивание, то тем самым угождала матери, покупавшей ей дорогую одежду. В такие моменты та очень напоминала хорошую мать, которая поддерживала дочь в детстве. Но настоящий успех Джен вызывал ревность матери во всех возможных проявлениях. Взрослая дочь, желающая возобновить близкие отношения со своей нарциссической матерью, часто сталкивается с подобными вариантами развития событий и мнется у порога, не понимая, почему она откладывает серьезные проекты или набирает лишний вес перед важным событием. Такое поведение нерационально и по большей части лежит вне сферы осознанного восприятия. Это ситуация «тяни-толкай», когда хочешь добиться успеха, но тебя сдерживает невидимая сила, которой часто оказывается глубокое чувство вины. Ваша мать научила вас тому, что вы не можете и не должны идти к тому, чего хотите. Вы усвоили важный урок: *не затмевайте свою мать*.

Она раздувает зависть в вашей семье и в вас

Существует еще одно хорошо известное следствие взросления в атмосфере ревности: вы сами начинаете ревновать. Часто дочери наследуют неутолимый голод матерей к тому, что есть у других, а также принимают эстафетную палочку, которую им тихонечко передают.

Джен: «Я увлеклась мальчиками лет с четырнадцати. Я переключилась на парней, чтобы сбегать из дома. В отношениях я находила себя. Но если случалось так, что у подруг были парни, а у меня нет, то я чувствовала злость и уныние: как они смеют иметь то, что так нужно мне! Такое до сих пор может произойти, если у меня нет парня, а у подруги есть».

Джен добавила, что ее мать даже сейчас активно раздувает искры ревности, сравнивая ее с другими.

Джен: «Мама любит посылать мне вырезки из газет или журналов о браках и успехах других женщин. Однажды она звонит и говорит: "Слышала новость о двоюродной сестре Эми? Говорят, ее новый парень везет ее на юг Франции на три недели..." Я, естественно, не хотела об этом говорить, поэтому сказала: "Рада за нее", – надеясь, что это завершит диалог. Но мама ответила: "Да, очень... Почему же **ты** не можешь найти такого же парня?" Из-за нее мне стало плохо, и я уже не могла радоваться счастливой встрече двоюродной сестры. И от этого было противно».

У нее не было необходимости говорить это прямо. Сам посыл был более чем ясен: ты проиграла гонку, даже не зная, что принимаешь в ней участие. Ты не такая красивая и сексуальная, как твоя двоюродная сестра. Что с тобой не так?

Если у вас есть братья и сестры, то ориентированная на соперничество мать вынудит вас всю жизнь конкурировать между собой. Это даст ей чувство превосходства и контроля над результатом и, соответственно, над победителем этого напряженного соревнования за ее одобрение.

Одной ее прихоти будет достаточно, чтобы кто-то из детей, не допускающий в своей жизни ошибок, был признан любимчиком, а остальные стали козлами отпущения. Если вам часто доставалась такая незавидная роль, то вы, конечно, можете когда-нибудь обнаружить себя в фаворе у родительницы, как в детстве, – но ненадолго. Стоит ей вдруг решить, что для нее представляет угрозу что-либо, связанное с вами: ваш новый ухажер, ваша улыбка, ваша сольная партия в хоре, – и вы быстро поменяетесь местами с другим ребенком.

Пока вы, ваши братья и сестры растете, мать часто вовлекает вас в

борьбу за преданность семье, удерживая и распределяя на поле напряженного сражения деньги, подарки и общее имущество. Подобные конфликты могут послужить объяснением причин глубинного чувства обездоленности, которое движет вашей матерью. Очень может быть, что, манипулируя вами и другими своими детьми, она вновь и вновь проживает старые модели поведения собственных братьев и сестер. С той только разницей, что теперь она не участвует в этих стычках непосредственно, а находится выше их – пока ее собственные дети ревнуют друг друга. В этот раз она *побеждает*.

Вам никогда не удовлетворить ее запросы

Несмотря на все это, многие взрослые дочери чрезмерно нарциссических женщин все равно цепляются за надежду на то, что им удастся восстановить отношения с матерями и те каким-либо образом вдруг станут более любящими.

Вам *хочется* верить в то, что она печется о вашем благополучии. И сила этого желания может застать вас врасплох.

Джен: «Как-то я зашла к маме, и после обеда она сказала, что нашла в шкафу старый альбом. Она положила его на журнальный столик, и мы стали его листать. Там было много фотографий, на которых я была совсем маленькой, в том числе из путешествия в Нью-Йорк... Я давно их не видела. Мы очень долго сидели и рассматривали эти фото, и на нас нахлынули воспоминания. Не могу поверить, но я так скучаю по той маме. Я просто хочу, чтобы она была счастлива».

Грустно признавать, но это вряд ли произойдет. Нарциссическим матерям невозможно угодить.

И дочери не хотят признавать этот факт. Они продолжают искать какие-то идеальные слова или идеальный поступок, которые вынудили бы мать, скупую на выражение настоящей любви и благодарности, сказать «спасибо» и «я люблю тебя». Дана, дочь «королевны», с которой мы познакомились в начале этой главы, рассказала мне душераздирающую историю:

Дана: «Я решила устроить маме вечеринку по поводу ее 65-летия. Я собиралась устроить что-то особенное: заказать еду, украсить дом шариками. Думала, ей очень понравится, ведь она будет в центре внимания, и я смогу ей угодить. Я позвала родственников и друзей.

Я несколько дней искала идеальный подарок. Я знала, что она любит азиатский антиквариат, и в конце концов нашла изысканную древнюю китайскую статуэтку. Мне пришлось залезть в копилку, чтобы оплатить ее, но я подумала: “Почему бы нет?” Однако как только мама открыла упаковку, по ее лицу стало понятно, что ей не понравилось, и она даже не пыталась это скрыть. Все ушли, а я была как в воду опущенная. Следующим утром она позвонила, и я, конечно, подумала, что она хочет поблагодарить меня за отличную вечеринку, но вместо этого первое, что она сказала, было даже не “Привет! Как дела?”, а “Почему ты всем рассказала, сколько мне исполнилось? Некоторые гости были не в курсе. Ты специально сделала так, чтобы унизить меня?”

Мне хотелось разрыдаться. Ей никогда не нравится то, что я делаю».

Любое ваше слово или действие, даже продиктованные самыми лучшими побуждениями, могут быть искажены вашей матерью через линзу нарциссического восприятия себя и неутолимого желания выглядеть хорошо. Если она усмотрит в ваших поступках хотя бы намек на то, что вы хотите опозорить или унизить ее, то она обязательно предъявит обвинения в ваш адрес. Связь между нарциссизмом и паранойей еще не изучена полностью, но вы можете заметить их схожесть, когда мать-нарцисс воспринимает ваш щедрый жест как умышленную попытку унизить ее.

Пришел, увидел, победил

Матери с НРЛ иногда вселяют в вас надежду, соглашаясь на сеансы психотерапии, но они редко подходят к процессу серьезно. Им не хватает двух важных факторов для перемен: самосознания и самоанализа, что делает консультации абсолютно бесполезными. Пока они обвиняют всех вокруг в том, что никто не может утолить их ненасытное желание внимания и поклонения, им удается успешно избегать ответственности за собственное разрушительное поведение. Они преуспели в этом, и поскольку такая тактика помогает им чувствовать себя лучше, у них нет причины менять себя.

Этими матерями полностью завладело глубоко укоренившееся расстройство личности. И такое поведение не зависит от единичных ситуаций – оно является самой их сутью.

Не забывайте, что мы исследуем сейчас чужую территорию, и ваша суть сильно отличается от сути вашей матери. Вам не обязательно продолжать тащить за собой то разрушительное поведение, которому вы у нее научились, и ту боль, что вы несете с собой так долго. В ходе повествования я буду постоянно напоминать вам: независимо от того, что она вам обычно говорила, из вас двоих здоровая именно вы. И вы можете измениться.

Глава 3. Излишне вмешивающаяся мать

«Ты – вся моя жизнь»

Вы, скорее всего, слышали об известной гуманитарной организации «Врачи без границ». В этой главе вы познакомитесь с гораздо менее благородной группой женщин – «Матери без границ». Вмешивающаяся мать следит за тем, чтобы дочь удовлетворяла ее потребность в компании, отвечала за ее полноценное самовосприятие и обеспечивала необходимым эмоциональным подъемом. Вы для нее – все.

Иногда душевная близость, которую предлагает излишне вмешивающаяся мать, кажется пределом мечтаний любой дочери. Между вами возникают теплые отношения, в которых есть место для искренней оценки по достоинству ваших успехов. Однако вы можете обнаружить еще в достаточно юном возрасте, что в ее определение «душевной близости» входят также притеснение, назойливость и односторонность. На подобной близости она настаивает, не обращая внимания, нравится вам это или нет. Типичная мать, которая не дает свободы, навязывается, влезает в ваши планы и помещает себя в центр вашей жизни, полагая, что тем самым выражает свою любовь. И она вряд ли ослабит хватку без борьбы, даже когда вы становитесь старше и пытаетесь сформировать собственный образ жизни, давая ей понять, что у вас есть собственные потребности и желания и она в них не входит.

Как и другие нелюбящие матери, она ставит себя на первое место. Даже если у вас полноценная собственная жизнь, она хочет, чтобы вы оставались ее маленькой девочкой и всегда были рядом. Ее обещания и похвалы исчезают, как только вы даете понять, что у вас своя голова на плечах. Она пытается лепить из вас что-то по своему разумению, заставляя чувствовать вину за несоответствие ее желаниям и потребностям.

Триш: как близость превращается в рабство

Триш, двадцатишестилетняя помощница учителя, позвонила мне, потому что после рождения первенца в ее семье начали возникать трения. Я спросила, что может вызывать напряжение.

Триш: «Я много думала о том, что маме следует дать мне немного личного пространства, а Даг, мой муж, жаловался, что она постоянно хочет участвовать во всем, что мы делаем, вне зависимости от того, что мы запланировали. Я-то привыкла к ней, мы всегда были неразлучны, в радости и в горе. Но после того, что произошло, когда родилась наша малышка Лили...

Не хотелось бы признавать, но он прав: она себя не контролирует».

Я попросила рассказать об этом подробнее.

Триш: «Я была в родильном отделении. Я хотела, чтобы только Даг был со мной, и он попросил моих родителей, оставаться в приемной. Мама обиделась и сказала, что должна быть рядом со мной. Даг ответил ей очень вежливо, но строго, что этому не бывать. На двери родильной палаты был звонок, и, к моему ужасу, она нажимала его каждые две минуты. Когда медсестра открыла дверь, мама потребовала, чтобы ее впустили. Медсестра сказала, что я не хочу, чтобы кто-то заходил ко мне, и мама заплакала. "Я должна быть с моей девочкой, – повторяла она. – Моя девочка нуждается во мне". Медсестра закрыла дверь, но мама продолжила звонить. Моему мужу в конце концов пришлось выйти и физически ее сдерживать. Она не могла вынести разлуку со мной, что вроде звучит неплохо. Но я не хотела, чтобы она была со мной. Я хотела видеть только Дага. Его расстроило случившееся, мама со мной не разговаривает, а меня гложет чувство вины».

Давление, напряжение и вина – чувства, очень знакомые Триш. Ее мать, Дженис, забеременела ею, когда училась на курсах для медсестер, и ей пришлось оставить учебу, чтобы растить дочь. «Мама от всего отказалась ради меня», – сказала Триш, повторяя историю, знакомую мне по опыту многих семей. По словам Триш, Дженис разочаровалась в браке и, не имея специальности, чувствовала огромную пустоту внутри. Но у нее все-таки была дочь. Триш стала ей другом, поверенным и причиной, чтобы жить.

Триш: «Помню, мне было восемь, и мы ехали в метро. Мы только что сходили в кино. Она обняла меня и сказала: "Ты моя самая лучшая подруга. Ты умница и отличная компания, а отцом твоим я недовольна".

Я очень гордилась собой, но какая-то часть меня испытывала неловкость. Все-таки, когда тебе восемь, тебе не очень хочется быть маминой лучшей подругой. Ты хочешь, чтобы они с папой были близки и чтобы у нее были свои друзья. Ты просто хочешь быть маленькой девочкой».

Триш рассказала, что мамино замужество никогда не было безоблачным. Дженис вышла за молодого человека, от которого забеременела, но они не подходили друг другу. Вскоре после женитьбы он начал оставаться допоздна на работе и заводить романы на стороне, создавая тем самым атмосферу, в которой Дженис пришлось искать заботу у кого-нибудь другого. Тогда она обратилась к Триш. Она спасалась в компании маленькой девочки, чья безраздельная и доверчивая привязанность была чувством, самым близким к бескорыстной любви, которое она смогла найти в жизни.

Так Дженис окружила свою маленькую дочку тем, что выглядело и чув-

ствовалось как обожание. Мама говорила, что лучше быть с дочкой, чем с кем-то другим: разве это плохо? Но даже в восемь лет Триш понимала, что это неправильно.

Такие матери, как Дженис, очень привязаны к дочерям, не игнорируют их, когда те маленькие, однако могут висеть над душой, настроенные защищать свою малютку (кстати, так она будет ее называть в любом возрасте) от разочарований и трудностей. Она будет помогать дочке получать хорошие отметки, доставать приглашения на день рождения или покупать статусные вещи, которые хотят иметь все. Ни одно из этих проявлений не является свидетельством нелюбви. Но они оказываются чрезмерными, когда дочь пытается покинуть это окружение, разобраться в собственных желаниях и воплотить их в жизнь. Именно в этот момент то, что мать считает близостью, любовью и привязанностью, оказывается изощренной формой рабства.

В здоровых отношениях связь между матерью и дочерью должна быть гибкой и приспосабливающейся, способной выдержать расстояние, споры и разногласия – во мнениях, чувствах, требованиях и желаниях. Желательно, чтобы двухлетний ребенок, впервые высказывая свое «нет!» и тем самым проверяя на прочность эту связь, обнаруживал, тем не менее, что отстаивание своих интересов и бросание вызова маминым отнюдь не вынуждает любовь исчезнуть. Вполне возможно быть независимым и при этом уверенным, что связь остается крепкой.

Дочь растет, делает самостоятельные шаги навстречу миру, падает и ошибается. Если повезет, то мама будет служить убежищем, в которое можно вернуться, даже совершив какой-нибудь глупый или возмутительный поступок. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда дочь пытается понять, что она представляет собой в жизни, учится общению со странными существами под названием «мальчики» и решает, какой женщиной хочет стать. Отношения между матерью и дочерью, построенные на любви, могут иногда быть натянутыми, нестабильными и беспокойными, но подспудно в них всегда будет проявляться благосклонность, придающая дочке храбрости, без которой невозможны рост, развитие и формирование отдельной личности.

Это не входит в планы вмешивающейся матери. Многие из них не только оправдали материнством свою суть и ценность, но и использовали его, чтобы утихомирить собственный, очень распространенный страх быть брошенной. При этом у некоторых есть партнеры, карьера, круг своих друзей, но все это затмевается ролью матери зависимого ребенка, нуждающегося в

ней и являющегося элементом, необходимым для целостности ее портрета. «Близость», к которой они стремятся, настолько всеохватна, что дочь часто не знает, где заканчивается она сама и начинается ее мать.

Вмешиваясь, мать перекладывает бремя своего счастья на вас, и вместо того чтобы учить вас строить собственную жизнь, она надевает на вас психологические наручники и держит при себе.

Разделение недопустимо

Излишне вмешивающиеся матери воспринимают естественный и нужный процесс разделения как потерю и предательство и каждый раз стараются притянуть вас обратно, как только вы пытаетесь повзрослеть, отдалиться или уйти.

Такие вынужденные изменения, как переезд дочери из дома в общежитие колледжа, часто вызывают у матерей проявления синдрома пустого гнезда (родительской депрессии. – *Примеч. пер.*). Когда Триш окончила школу (впрочем, и задолго до этого), у Дженис было много возможностей улучшить собственную жизнь. Она могла вернуться на курсы, поехать в отпуск или пойти на консультации брачного психолога для себя и своего мужа. Ничто ее не сдерживало. Но к этому моменту она так привыкла ради заполнения собственной пустоты обращаться к дочери, что продолжила вкладывать в нее свою энергию.

Триш: «Мне было неловко, когда я уезжала в колледж. Мое решение учиться в другом штате стало для нее проблемой государственного значения. Этот конфликт помогло прекратить лишь то обстоятельство, что ее сестра жила в том же городе, где находился колледж, и мама могла использовать свои визиты к сестре как предлог, чтобы контролировать меня. У мамы была раздражающая привычка "заглядывать" ко мне и звонить в любое время дня и ночи. Бывало, я приходила поздно, а телефон звонил. Это всегда была она, интересовалась подробностями моего последнего свидания. Слава богу, тогда не было мобильных телефонов. Сейчас, особенно когда родился ребенок, она не отрывается от телефона: постоянно звонит, пишет сообщения, предлагает пообщаться по скайпу. Плохо так говорить, но у меня такое чувство, что она всегда рядом и следит за мной. Мама – как навигатор: всегда знает, где я нахожусь».

Такие матери, как у Триш, могут постоянно повторять: «Я так рада, что мы сделали это вместе» и «Я так рада, что смогла составить тебе компанию», но они редко спрашивают, желанна ли их компания. Они оформляют собственную эмоциональную зависимость и ограниченный мир, придуманный только для вас двоих, как «особенный подарок», о котором другие дочери должны только мечтать. И дочки таких матерей усваивают, в чем состоит их задача: в том, чтобы делать мать счастливее, постоянно находясь с ней рядом и относясь к ней как к центру своей жизни.

Стейси: поймана на ниточки, привязанные к маминым подаркам

Как бы ни было тяжело под таким давлением, иногда вмешательство

кажется проявлением любви – по крайней мере, какое-то время. Внезапно, когда вам больше всего это требуется, излишне вмешивающаяся мать может предложить деньги, помощь или опыт, что может показаться манной небесной.

Но всегда есть подвох.

Ее подарки, иногда очень щедрые, неизбежно вызывают не только чувство обязательства перед ней, но и зависимость от нее, что может оказать негативное влияние. Препятствуя вашей самостоятельности, она делает себя незаменимой. Это может стать предлогом, чтобы вмешаться в вашу жизнь и взять все в свои руки, иногда в буквальном смысле.

Стейси, спортивная тридцатисемилетняя женщина, недавно вышедшая замуж за владельца небольшой строительной компании и работающая у него, чтобы помочь выйти из затруднительного положения, пришла ко мне, потому что муж поставил ей ультиматум насчет постоянного вторжения ее матери Бэверли в их жизнь. Стейси не понимала, чем он недоволен, ведь ее мать всегда помогала им. Их строительный бизнес был в плачевном состоянии, а им нужна была стабильность. Ситуацию усугубляло наличие двух детей – восьмилетнего сына Стейси и шестилетней дочери от предыдущего брака Брента. Меньше всего супругам нужны были трения.

Стейси: «По сути, муж сказал мне, что я должна выбрать между ним и мамой: он не ожидал, что женится сразу на двух женщинах. Он сказал, что очень любит меня и не хочет разрушать брак, но она сводила его с ума, и он не мог выносить, как в ее присутствии я становилась кроткой и почти невидимой. Он и сам терпеть не может, когда злится и раздражается. Я люблю их обоих, но нахожусь будто между молотом и наковальней».

Я попросила Стейси рассказать, как до этого дошло.

Стейси: «Наверное, решающим фактором стало то, что мама купила дом по соседству с собственным. Она в то время много зарабатывала риелтором и предложила сдавать его нам по сниженной цене. Мы тогда только начали жить вместе, и было тяжело, так как доходов от компании Брента и моего заработка еле хватало на оплату счетов. А тут мама покупает такой красивый дом, и мы можем снимать его за копейки. Я подумала: “Отлично!” Дальше – больше, она говорит: “Я могу помочь с готовкой и быть дома с детьми, когда они возвращаются из школы. Это сэкономит вам кучу денег”. В тот момент это казалось отличной идеей. Кроме того, она будет меньше чувствовать себя одинокой, если мы поселимся рядом. Они с папой окончательно расстались, а мои братья давно переехали в другие штаты, так что мы с Брентом и детьми были всем, что осталось от семьи. Было вид-

но, что она места себе не находит после выхода на пенсию. Казалось, все выиграют от этого: она будет счастлива, а мы получим передышку, которая была нам так нужна. Брент был против того, чтобы мы жили по соседству, но я умоляла его, и он в конце концов согласился».

Несмотря на то что сожительство двух поколений редко заканчивается благополучно, в данном случае это могло принести положительные результаты, по крайней мере временно, если бы Бэверли уважала личное пространство и желание молодоженов побыть наедине. Но она сделала все наоборот.

Стейси: «Она находится у нас постоянно. Мы стараемся быть вежливыми, потому что она много помогает, но сейчас мы как три мушкетера. Если мы отправляемся куда-нибудь поужинать и не зовем ее, то она может часами не разговаривать с нами. Мы дали ей ключ от дома, чтобы она смогла войти, пока мы на работе, но она заходит в любое время дня и ночи. Я вся сжимаюсь, когда слышу: "Приве-е-ет! Кто-нибудь дома? Сегодня покажут отличный фильм, и я хочу посмотреть его с вами..." К себе она возвращается только поздним вечером. К этому времени мы так устаем, что просто ложимся спать. Мы женаты меньше двух лет, а наша сексуальная жизнь уже ни к черту».

Стейси наконец начала понимать, что низкая арендная плата и помощь с готовкой и детьми выходят ей боком. Бэверли практически переселилась к ним, и брак Стейси и Брента находился на грани развала.

Как все излишне вмешивающиеся матери, Бэверли вела себя так, будто у Стейси не было собственных эмоциональных потребностей. Став жизненно необходимой для дочери, как она поступала и раньше, она поселилась у той в гостиной и влезла в ее брак. Бэверли могла говорить и себе, и дочери, что она лишь по-матерински заботится и помогает молодой семье в трудные времена. Помощь была настоящей, но для матери и дочери это также служило логичным объяснением необходимости постоянных контактов. Чем больше Стейси была «обязана» матери, тем больше она винила себя за естественное право взрослого на самостоятельную жизнь. А Бэверли, наоборот, считала своим долгом взять руководство над жизнью дочери.

Обманчивое «Давай я сделаю это за тебя»

История стара как мир. Бэверли и Стейси уже давно были связаны крепкими нитями зависимости.

Стейси: «Со мной всегда были проблемы в детстве. Я плохо училась в школе класса до шестого, когда мы узнали, что у меня легкая форма нарушения обучаемости. Мама думала, что я ленивая, и старалась мотивировать меня или найти новые вспомогательные методики. Можно сказать, я была ее проектом. Она многое за меня делала, иногда даже мои домашние задания. Она оказывала огромную поддержку, но всегда относилась ко мне так, будто я совсем ничего не могу сделать сама, хотя, к примеру, спорт у меня шел хорошо. Она была слишком сосредоточена на том, чего я делать не могу, и на том, чтобы меня исправить. Я знаю, это было необходимо, и благодарна маме за то, что она была рядом, но у меня возникало ощущение, что без нее мне не справиться. “Ты действительно хочешь в театральный кружок? Тебе придется читать сценарии”. Я чувствовала себя так глупо! Наконец один из моих учителей предложил мне пройти тест, и так мы узнали, что у меня дислексия (неспособность к чтению. – *Примеч. пер.*). Это было огромным облегчением. Мне дали репетиторов, перевели на специальную программу обучения, и это помогло. Поскольку чтение вызывало трудности, мама продолжала относиться ко мне так, будто я не могу ничего сделать самостоятельно. Она настолько сильно меня опекала, что я бы не удивилась, если бы она пошла гулять со мной и моими друзьями и читала бы мне меню, чтобы заказать пиццу».

Матери нелегко смотреть, как ее ребенок сталкивается с препятствиями, и абсолютно естественно, что она приходит на выручку и делает все возможное, чтобы помочь. Но в здоровых отношениях главная цель всегда – независимость. А из-за всей этой материнской помощи Стейси выросла с чувством собственной несостоятельности, всегда акцентируясь на слабостях, а не на поиске способов развития своих сильных сторон.

Привитое дочери чувство «я не справлюсь сама» сдерживает ее и создает огромный пробел в уверенности, который вмешивающаяся мать спешит заполнить. Порой даже не осознавая этого, мать может получать такое удовлетворение от чувства гордости и своих полномочий, возникающих при «спасении» дочери, что она упускает из виду, что ребенок – живой человек. Как заметила Стейси, она стала проектом для матери, птичкой со сломанным крылом, которую всегда придется носить на руках. Чем больше они обе продолжали развивать свои отношения подобным образом, тем меньше

шансов было у Стейси построить полноценную самостоятельную жизнь.

Для Стейси мало что изменилось, когда она окончила школу. Мать убедила ее жить дома, посещая занятия в местном колледже, и подсуетилась с работой в своем агентстве недвижимости, когда Стейси провалила первый семестр и решила бросить учебу. Она держала свою дочь под защитным колпаком, не позволяя ей совершать собственные ошибки. А Стейси так и не научилась проявлять упорство, бороться с трудностями и подниматься после падения.

Стейси: «Когда я устала от работы с мамой, наконец настал мой час. Меня совсем не интересовала недвижимость, и поездки по городу на просмотры объектов для продажи не были пределом моих мечтаний. Я устроилась в спортивный зал и стала работать персональным тренером, что всегда хотела попробовать. Там я познакомилась с парнем, одним из клиентов, и если коротко, то мы вскоре поженились. Я думала, что наконец заживу по-своему, и была очень счастлива по этому поводу. У нас было много общего, и нам было хорошо какое-то время. Но родился Тайлер, и у нас появились проблемы. Все началось с того, что я сказала мужу, что он мало занимается домом. Он воспринимал меня как должное и все чаще стал выходить из себя. По глупости я поговорила об этом с мамой. Конечно, она была на моей стороне, и чем больше я с ней говорила, тем меньше понимала позицию Марка. А мама все повторяла: "Просто возвращайся домой. Ты не обязана это терпеть". В результате пузырь лопнул, и кончилось тем, что я дважды забирала ребенка и переезжала к матери. Она говорила, что мы можем оставаться сколько захотим, и помогала деньгами. Второй раз Марк был в ярости и сказал, что мы с мамой его достали. После этого мы так и не наладили отношения».

Когда брак развалился, Бэверли вернула дочь под свое крылышко. У Стейси была черная полоса в жизни, но недавно она сообщила мне, что смогла преодолеть этот кризис. Брент, ее второй муж, понравился матери, и Стейси вздохнула с облегчением, когда та пришла на выручку с домом.

Но надежды не оправдались. Хотя бы потому, что Брент чувствовал себя третьим лишним в этом взаимозависимом танго матери и дочери. А Стейси, столкнувшаяся с реальностью собственного желания угодить обоим самым главным взрослым людям ее жизни, застыла в нерешительности, что обычно и случается с дочерьми излишне вмешивающихся матерей. От кого она готова отвернуться: от матери или от мужа? Молодая женщина чувствовала, как ее разрывают на части, перетягивая в разные стороны, как канат, и борьба идет не на жизнь, а на смерть.

Стейси: «Теперь, будучи уже взрослой, я понимаю, что большая часть моих главных решений в жизни основывалась на том, чтобы угодить матери, сделать ее счастливой. Я также осознала, что иногда ставила мать прежде мужа – это ненормально! Так получилось с первым браком, и сейчас на краю пропасти второй».

Я заверила Стейси, что помогу ей отойти от края, но сначала она должна захотеть стать состоявшейся и отстаивающей свои права женщиной. Как многие дочери, опутанные своими матерями, она застряла в состоянии «наполовину ребенок, наполовину женщина».

Лорен: учимся принимать неприемлемое

Лорен, недавно разведенная сорокашестилетняя женщина, воспитывающая двух девочек-подростков и работающая брокером, пришла ко мне, так как тяжело переживала развод, все сложности жизни матери-одиночки и стресс на работе. Однако вскоре она обнаружила, что стресс идет из другого источника: по давней традиции ее мать игнорировала планы и личную жизнь дочери.

Лорен: «В течение недели меня часто одолевает тревожное состояние, а к выходным оно усиливается. По субботам я обычно занимаюсь с детьми и вечером иду на свидание или встречаюсь с подругами. А вот в воскресенье... У нас с мамой есть одна традиция, существующая с давних времен, еще когда я была в браке. Мы вместе обедаем, а потом она остается до ужина. Мой отец умер от рака около восьми месяцев назад, а она так ничего и не поменяла в жизни. Она говорит, что живет только для меня и моих девочек. Она "как штык" приходит ровно в полдень. От одной мысли о приближающихся выходных меня начинает трясти. Тревожность наполняет меня уже в субботу утром, так что ее визиты портят мне все выходные. Она будто высасывает весь воздух из комнаты своей потребностью в психологической поддержке».

Я попросила Лорен привести пример.

Лорен: «Это случилось в прошлое воскресенье. Мама, конечно, уже пришла. Я являюсь членом общества, которое собирает средства для филармонии Лос-Анджелеса, и меня пригласили на совершенно потрясающее мероприятие, которое должно было там состояться. Я готовила на кухне, а мама как обычно шныряла по комнате и, конечно, увидела приглашение на моем столе. Я планировала пойти одна, потому что была уверена, что увижу там интересных мужчин, но поняла, что все пропало, когда она вошла в кухню, размахивая пригласительным билетом».

Сьюзан: «Минутку. Почему она рылась в твоих вещах?»

Лорен: «О, она это делала с самого моего детства. Полагаю, я привыкла к этому».

Лорен добавила, что ее мать всегда настаивала на том, чтобы между ними не было «секретов». В общем и целом это означало отсутствие личного пространства.

Лорен: «Не знаю, почему она так себя вела, но я часто слышала от нее: "Никаких секретов!". Я не раздумывала об этом особо, когда была маленькой. Но поняла, насколько для меня это важно, когда в четвертом классе у меня появилась моя первая лучшая подруга Анна. Мы практически жили друг у друга, и однажды мы болтали о глупостях и хихикали, потому что ей прислал записку мальчик, который ей нравился, и я закрыла дверь. Через несколько минут мама распахнула дверь и громким неестественным голосом, как у воспитателя в садике, сказала: "Не закрывай дверь, спасибо большое!" Она зашла и стала рыться в пластинках, которые мы слушали, и в играх, в которые мы играли. А потом села на кровать и притворилась, что хочет присоединиться к нашей беседе. В конце концов я сказала, что мы поедем кататься на велосипедах, только чтобы удрать из дома. Мы с Анной посмеялись над этим, но она стала реже приходить. Я почувствовала себя такой маленькой с этим "не закрывай дверь". В этом вся моя мама... Ее раздражало, когда я в детстве шла в ванную и не оставляла щелку, чтобы она могла "со мной разговаривать"».

Границы между Лорен и ее матерью размывались не один год, и я сказала Лорен, что одним из первых ее заданий будет «отвыкнуть» от того, чтобы позволять матери, совавшей нос в жизнь дочери без приглашения и смущения, читать себя как открытую книгу. Лорен заявила, что в тот вечер, найдя приглашение в филармонию, ее родительница ни секунды не сомневалась, как надо действовать.

Лорен: «Она говорит: "Отличный будет вечер. С тех пор как умер твой отец, меня больше не приглашают на такие интересные мероприятия. Ты знаешь, как я люблю быть в культурном обществе... Прошу, не лишай меня удовольствия". А потом продолжает: "Разве не замечательно будет пойти вместе?... Знаешь, дорогая, только мы, девочки". Она приобняла меня и сказала: "Я так счастлива, что у меня есть ты".

Она поймала меня врасплох, а я, глупая, сказала ей правду, что собиралась идти одна. Надо было сказать, что иду с кавалером, но мне трудно ей лгать... К тому времени меня уже заело чувство вины, и я не могла ей отказать, да и никогда не могла... Я взяла ее с собой, и вечер прошел паршиво. Она ни на шаг меня не отпускала. Ей только поводка не хватало. Я чувство-

вала, как она душит и манипулирует. У меня нет собственной жизни. Каждая частичка меня просит свободы, но я просто не могу сопротивляться. Что со мной не так, Сьюзан?»

Я сказала Лорен, что с ней лично все в порядке, но вот ее отношения с матерью во многом неправильны. Она позволила матери поглотить свою жизнь и сейчас должна была учиться отказывать ей.

Правила любви вмешивающейся матери

Используя «близость» в качестве карт-бланша, вмешивающаяся мать распоряжается вашим пространством и временем. Она может прятаться за пустыми словами о неприкосновенности личной жизни, но сама же будет их нарушать. Она воспринимает себя вашей «лучшей подругой», поэтому полагает, что имеет право читать документы на вашем столе, просматривать ваш гардероб, приходить на ваши вечеринки, напрашиваться с вами в бар и даже заходить к вам без предупреждения.

Ее вмешательство может быть еще масштабнее, если она вдова или разведена и, соответственно, страдает от печали, огорчения, злости, унижения или отвергнутости. Она ждет, что именно вы скрасите ее одиночество и компенсируете пробелы в общении, фактически заменив мужа.

Она изобретает собственный язык любви, переплетая свою жизнь с вашей. И это не просто слова. Приглядевшись к тому, какая модель поведения скрывается под ее фразами «Я люблю тебя», «Мы так близки» и «Ты – моя лучшая подруга», вы обнаружите целый список условий, ограничений и правил, не имеющих отношения к любви, но подразумевающих стирание вашей отдельной личности.

Для поглощающей матери любовь значит:

- Ты – мое все, поэтому отвечаешь за мое счастье.
- Ты не можешь жить без меня, я не могу жить без тебя.
- Ты не имеешь права исключать меня из своей жизни.
- Тебе непозволительно иметь секреты от меня.
- Ты никогда не должна любить кого-то больше меня.
- Если ты не хочешь того, что хочу я, ты меня не любишь.
- «Нет» значит «Ты меня не любишь».

По большей части ее любовь наполнена отчаянием, навязчивостью и запретами. Именно такую любовь вы знаете и ожидаете. Вы усваиваете, что любовь нужно заслужить, давая людям, что они хотят, нравится вам это или нет, и забываете о собственных желаниях и потребностях вместо того, чтобы понимать: любовь – это непринужденный обмен поддержкой, поощрением, благожелательным отношением, симпатией и возможностью свободно дышать.

Излишне вмешивающаяся мать редко позволяет отношениям с дочерью выходить за пределы правил, которые диктует она. Для нее очень важно, чтобы ваши роли не менялись и вы не переросли свою готовность принимать полное поглощение матерью. Она изо всех сил держится за тради-

ции, укрепляющие ее положение матери и ее власть над вашей жизнью, а «сохранение порядка вещей таким, каков он был всегда» дает ей чувство спокойствия, комфорта и собственной значимости.

Традиции сами по себе, безусловно, не несут вреда. Повторяющееся поведение дает приятное ощущение чего-то знакомого и близкого. Например, обычай готовить индейку на День благодарения, регулярно ходить в церковь или планировать семейные посиделки по важным событиям – все это доставляет много радости, когда делается по собственному желанию. Однако если подобными вещами заниматься механически, руководствуясь чувством вины, то жизнь начинает казаться тюрьмой.

Лорен: «Каждый вечер мне нужно отметиться у мамы и отчитаться за день. Она всегда расстраивается и обижается, если я пропускаю хоть один вечер, потому что занята, и мне проще позвонить, чем потом долго объяснять, почему я этого не сделала. Это обязанность, от которой нельзя отлынивать... Я обещала себе, что выскажу ей все и начну ставить рамки, но почему-то пальцы сами нажимают на телефоне кнопку вызова каждый вечер, и я возвращаюсь в старую колею».

Почти невозможно отказать тому, с кем вы связаны такими традициями, а связь укреплена не только нормальной любовью, но и страхом, обязанностью и виной. Эта дьявольская комбинация – обычное дело для вмешивающейся матери, и от дочерей часто можно услышать такие фразы, как «Меня гложет чувство вины, если не сделаю то, что она хочет» или «Это обязанность, от которой нельзя отлынивать».

Если верить, что смысл любви в том, чтобы делать другого человека счастливым любой ценой, то любить – значит отказать себе в праве на собственные желания. Следуя этому курсу в ваших отношениях, вы активируете страх, обязанность и вину. Страх, что вы потеряете любовь и расположение вашей матери. Чувство, что вы обязаны делать все, чтобы она была счастлива, потому что такова роль дочери. Вина в том, что каким-либо своим поступком вы можете задеть ее чувства или обидеть ее, в том, что выражаете *собственные* настоящие чувства, в том, что выражали недовольство и сопротивлялись давлению.

Эта гремучая смесь – истинный суперклей, удерживающий дочерей рядом с их поглощающими матерями.

Вмешательство – это палка о двух концах

Каждая дочь, которую мы встретили в этой главе, говорит, что она злится, устала и мечтает избавиться от давления со стороны матери, но что же ее сдерживает? Почему она не может сказать «Хватит!»? Чего она так боится?

Женщине может быть и двадцать пять, и тридцать пять, и пятьдесят пять по паспорту, но *психологически* дочери вмешивающихся матерей намного младше своего реального возраста. Более того, иногда возникает разительное противоречие между умной и эффектной женщиной снаружи и испуганной маленькой девочкой внутри, которую парализует глубинный страх, имеющийся у всех детей: если я отдалюсь от мамы, она перестанет меня любить, и *я не выживу, если это произойдет*. Дочери, которых не раз выручали, сталкиваются с дополнительными сложностями, ощущая неуверенность в том, смогут ли они продолжать свою жизнь без материнской помощи.

Годы жизни в зависимости приучают считать подобные отношения нормой, и неосознанно дочери подписывают пожизненные договоры с матерями на передачу своей автономии и целых кусков взрослой жизни. В то время как здоровая часть вас нервничает и жалуется, вы можете дойти до того, что поверите: «Я не могу выжить без матери». Сталкиваясь с ее неодобрением или разочарованием, вы видите единственный правильный выход: сдаться вашей матери.

Вмешивающиеся матери ловко используют чувство вины. Они часто собирают ваши проступки, выстраивают в одну шеренгу все неприятные ситуации и напоминают вам о них, чтобы убедить вас делать для них больше. И проделывают все это самым изящным образом. Они скажут: «Я очень рассчитывала, что пообедаю с тобой. Я расстроилась... Ты не сказала, что идешь на этот фильм, а ты ведь знаешь, что я тоже хотела на него сходить». Им не нужно повышать голос, иногда им не нужно вообще ничего говорить, потому что их дочери еще с детских лет уже научились интерпретировать значение материнского взгляда или позы. Матерям даже не нужно использовать чувство страха или долга, чтобы получить то, что они хотят, потому что дочери сделают что угодно, чтобы избежать чувства вины, подразумевающего: «Самое поганое чувство – что ты подведешь свою мать».

Вы почувствуете себя злодейкой, если отмените обычную встречу с мамой ради сеанса массажа в конце изматывающей недели. Она запрограммировала вас верить, что, поставив себя на первое место, вы совершаете

преступление, а попытка пропустить ланч с мамой, чтобы провести время с любимым или побыть наедине со своими мыслями, считается тяжким преступлением.

Трудно распознать вмешательство, когда оно уже совершилось по отношению к вам. Ведь вы смотрели на это так долго, что оно стало вашей действительностью. Лишь с некоторого расстояния ваши взрослые глаза смогут увидеть реальность: чрезмерно нездоровый обмен эмоциональными зависимостями.

Правда в том, что в таком подавляющем симбиозе нет роста и безопасности. И нет психологически взрослых людей – только вцепившиеся друг в друга испуганные дети.

У взрослых есть возможности и свобода

Если у вас была вмешивающаяся мать, то вы можете быть подвержены страху, что от вас откажутся или бросят. Вы и сами можете чересчур навязываться вашему партнеру или детям. Вас может сдерживать недостаток уверенности в своих способностях и стрессоустойчивости. И вы можете в точности знать, как сделать вашу мать счастливой, но с огромным трудом делать что-либо приятное для себя.

Глава 4. Одержимая контролем мать

«Потому что я так сказала»

• Если ты выйдешь за него, ты больше не часть этой семьи.

• Если ты устроишься на эту нелепую работу и переедешь, ты не увидишь от меня ни копейки.

• Не жди от меня больше помощи, если дети не пойдут учиться в католическую школу.

Это лишь несколько примеров колких деспотичных фраз – свидетельств неприкрытого контроля. Здесь нет деликатности. Здесь нет манипуляции словами «Я люблю тебя» и другими установками, скрывающими чувства, которые мы встречали у излишне вмешивающихся матерей. Неприкрытый контроль авторитарен и зачастую иррационален. Он насыщен принижением достоинства и психологическим запугиванием. Это прямые приказы и предупреждения о том, что неподчинение грозит серьезными последствиями.

Подобный контроль уместен, когда ребенок маленький. Дети импульсивны и неопытны, поэтому нуждаются в защите. Они еще не научились считаться с горячими духовками или полными машин улицами, поэтому строгое мамино «нет» играет важную роль в обучении и руководстве. В этот период контроль над ребенком помогает ему не только *почувствовать* себя безопасно, но и действительно *быть* в безопасности. Однако в процессе воспитания важно постепенно отходить от девочки, позволяя ей познавать мир самостоятельно. Поэтому когда материнский контроль исключает такую возможность, он перестает быть полезным и обусловленным любовью.

Одержимая контролем мать удерживает свою тяжелую руку на дочери так долго, как только это возможно, часто даже во взрослой ее жизни, что влечет за собой токсичные последствия. Как и вмешивающаяся мать, она по сложившейся привычке возвращается к моделям поведения, которые делают вас зависимыми, а потом извлекает собственную выгоду из этой зависимости. И все это время она утверждает, что «все ради твоего же блага». Однако горькая правда в том, что запугивание вас приносит ей удовольствие и ощущение власти, часто отсутствующие в остальной ее жизни. Подавив своей властью, одержимая контролем мать чувствует от этого счастье и полноту жизни.

Самое ужасное, что даже когда вы прикладываете неимоверные усилия, чтобы освободиться из-под ее контроля, вы все равно тащите с собой

накопленные гнев и враждебность, возникшие из-за него. Возможно, вам самой очень захочется применить его в жизни, контролируя других людей. Или, наоборот, вы будете считать, что чужие потребности важнее ваших. Это распространенный признак того, что вы выросли с контролирующей матерью.

Карен: загнана в угол и запугана

Когда Карен, темноволосая двадцатисемилетняя девушка, работающая продавцом-консультантом в супермаркете, пришла ко мне на первый прием, она сразу заявила, что у нее кризис. Ее молодой человек, с которым они долго встречались, сделал предложение, но как только она сообщила о помолвке матери, та встала на тропу войны. Она не только обрушилась с бранью на жениха Карен, который ей никогда не нравился, но и грозила «отказаться» от Карен, если та выйдет за него замуж. Карен добавила, что ее пугает подобная перспектива, но оказалась достаточно проницательна, чтобы понять: ей нужно увеличить дистанцию между ней и матерью, перебарщивающей с вмешательством.

Когда я попросила рассказать подробнее, ее история полилась сплошным потоком.

Карен: «Я знала, что этот день настанет. Благодаря настоящему чуду я встречаюсь с потрясающим парнем уже два года, но моя мама так не считает. Например, Дэниел – латиноамериканец и католик, и маме видится что-то криминальное и в том и в другом. Еще он преподает математику в начальной школе и работает тренером по футболу. Он отлично ладит с детьми, и у него есть несколько дополнительных специальностей, что позволит ему в будущем преподавать больше предметов. Мужчина-мечта, правда? Но мама разговаривает с ним свысока и называет его “твой дружок физрук”, что произносит с полным презрением. С самого начала она поднимала его на смех. Ни один парень, кто мне когда-либо нравился, не отвечал ее требованиям, особенно “иммигрант”, как она называет Дэниела.

Все время, что мы с Дэниелом вместе, я старалась, чтобы они не встречались, и надеялась, что этого будет достаточно. Я думала, что смогу все сгладить. Я всегда извинялась перед Дэниелом за мамино отвратительное поведение, а с мамой старалась переменить тему, если она начинала разговор со слов: “Как ты можешь любить **такого** парня?” Спорить тут бессмысленно. Но после того как Дэниел сделал мне предложение, он настоял на том, чтобы мы пошли к маме и показали ей кольцо. Я хотела пойти одна... Знаю, это глупо. В общем, мы пошли. Это была катастрофа.

Мама даже не пыталась вести себя прилично. Она раскритиковала

кольцо, Дэниела и его семью. Он старался быть вежливым, но постепенно закипал. Наконец он сказал: “Жаль, что вы так думаете. Дорогая, пойдем отсюда”. А мама посмотрела на меня и сказала: “Если ты пойдешь до конца, то ты больше мне не дочь. И не думай, что я шучу. Ты пытаешься разрушить свою жизнь, как обычно. Если ты хочешь перечить мне, пожалуйста. Но забудь о помощи в подготовке свадьбы или еще в чем-нибудь”.

Я застыла. И сказала: “Прости, мам”. Дэниел с укором посмотрел на меня и сказал: “Не верю своим ушам. Тебе не за что извиняться. Почему ты извиняешься?” Я не знала, что сказать или сделать. Я просто стояла и плакала, пока он не вытолкнул меня за дверь».

Карен рассказала, что она целыми днями была в ступоре после произошедшего и не могла решить, что сделать и как разрешить конфликт между матерью и Дэниелом, которого та всеми силами старалась оттолкнуть. Я спросила, действительно ли она думает, что мать порвет с ней все контакты, если не получит своего.

Карен: «Да. Она названивала мне и умоляла его бросить. Она как-то сидела у меня до двух часов ночи, с пеной у рта доказывая мне, что я совершаю большую ошибку и она не хочет внуков от “такого человека”. Я сказала, что не желаю об этом говорить, но она меня не услышала. Она сама себя наделила правом принимать все решения. Я сказала ей: “Мам, иди домой”. А она ответила: “Я уйду, когда ты скажешь, что не выйдешь за него”.

Я чувствую себя загнанной в угол и запуганной. Мне надоело, что она вмешивается, но, кроме нее, у меня больше нет родственников, и хотя иногда она ведет себя отвратительно, я не хочу ее потерять. Однако я постоянно смущаюсь и не говорю ничего в защиту Дэниела, это мне тоже надоело. Я так устала быть тряпкой. Наверное, мои слова звучат как предательство, но она только и делала, что контролировала меня всю мою жизнь. Они расстались с отцом, когда я была маленькой, и я до сих пор не знаю, что с ним сейчас. Она всегда любила мной командовать. Все, что она когда-либо просила меня сделать, было выгодно ей, не мне. Когда я была моложе, она всегда контролировала, что я ношу, что я ем, с кем дружу, даже в какие секции хожу дополнительно. И сейчас она возомнила, что может решать, за кого мне выходить замуж».

Контролируемые дочери быстро становятся тряпками

Причина конфликта по поводу помолвки Карен отнюдь не нова. В паре «мать – дочь» после развода Шарлин взяла на себя роль босса и диктатора, критикой выжимая все соки из дочери. Она обеспечивала Карен всем, что могло той понадобиться, и со стороны это могло показаться свидетельством любви, но она редко оказывала дочери знаки внимания. Вместо этого, как призналась Карен, она подтрунивала над ней, особенно в кругу своих друзей.

Юная Карен часто становилась объектом нежелательного внимания, попадая в поле зрения взрослых.

Карен: «Мама думает, что у нее отличное чувство юмора, но на самом деле она была груба, особенно со мной. Если я не хотела надевать то, что она выбрала для меня, она унижала и смеялась надо мной. Как-то в магазине я выбрала платье, мне было всего лет семь-восемь. Когда я вышла из примерочной, она повернулась к подруге, ходившей по магазинам с нами, и сказала: "Кто бы мог подумать, что у моей дочери будет такой жуткий вкус?" Они обе громко рассмеялись. Даже не знаю, почему, но меня охватил стыд. Я просто стояла там вся дрожа, пока она не сказала: "Да сними ты уже это!" Это было желтое платье с цветами, и я с тех пор никогда не носила желтую или цветочную расцветку, хотя очень их люблю».

Жестокие шутки и насмешки над ребенком оставляют глубокий след, и маленькая Карен часто их слышала. Она усвоила, что нельзя доверять собственному мнению и вкусу, поэтому защитила себя, полностью отдавшись на волю матери. С тех пор Шарлин не допускала возражений. Она не шлепала и не била, но это ей и не требовалось. Материнских слов и интонаций было достаточно, чтобы подчеркнуть: чувства и предпочтения дочери не имели никакого значения.

В результате Карен так и не научилась самому главному умению в жизни: осознавать и добиваться того, чего хочет *она сама*.

Когда контролер обрушивается на свою дочь с угрозами, насмешками или критикой, он лишает ее не только чувства собственного достоинства и самоуважения, но и воли. Постоянная критика со стороны контролера разрушает уверенность ребенка в том, что с ним все в порядке, и это делает его уязвимым для контроля, потому что ослабляет силу духа и веру в себя, необходимые для того, чтобы учиться не давать себя в обиду и в будущем вести самостоятельную жизнь. Критика – это источник контроля. Одержимые контролем матери быстро приходят к выводу, что если достаточно ча-

сто отчитывать дочерей, то можно насовсем подавить их способность отстаивать свои интересы и желание сопротивляться. Поэтому они вовсю пользуются оскорблениями и критикой, чтобы дочери оставались тише воды, ниже травы, даже став взрослыми.

Нападки усиливаются каждый раз, когда контролирующая мать чувствует угрозу. Это ощутили на себе Карен и Дэниел, когда объявили о помолвке. Шарлин запаниковала, увидев, что теряет контроль над жизнью дочери и Карен переключает привязанность на своего жениха. В понимании Шарлин, вернуть себе статус хозяйки положения можно было только с помощью угрозы отказаться от самой Карен. Это прозвучало радикально и противоестественно, но Шарлин контролировала Карен так долго, что имела полное право быть уверенной: дочь поддастся и ей никогда не придется приводить в действие свои угрозы.

В самом деле, Карен призналась, что почти уступила.

Карен: «После сильного давления со стороны мамы я так переволновалась, что заболела. Я сказала Дэниелу: “Нам и так хорошо. Не нужно никуда торопиться”. Он помотал головой и ответил: “Я прекрасно представляю, о чем ты, и не позволю этому скандалу угрожать нашим отношениям. Ненавижу, как она проходится по тебе, и я не позволю ей диктовать свои условия в наших отношениях. Тебе нужна помощь специалиста”. Не думаю, что я была бы здесь, если бы он не сказал этого».

Я часто такое слышу. Партнеры или друзья могут стать катализатором, который подталкивает вас к переменам, потому что хорошо видят со стороны, что вы не можете изменить ситуацию самостоятельно.

Сложно выходить из замкнутого круга, как у Карен, когда важные элементы здоровой индивидуальности – умение не соглашаться, говорить «нет» и самой нести за себя ответственность – так долго подвергались угнетению. Критика, которую она постоянно слышала от матери в детстве, превратила Карен, по ее собственным словам, в «самого угодливого человека, известного мне». Ее будто парализовало, когда она пыталась понять, как сделать невозможное и осчастливить обоих – и Шарлин, и Дэниела. Примечательно, что она даже не подумала вставить в данное уравнение себя. Она просто не умела этого делать.

Карен: «Я избегаю конфликтов любой ценой. Я делаю почти все, о чем меня просят. Но странное дело: если я не смогу угодить старшему: начальству или маме, – то заболеваю, покрываюсь сыпью и замыкаюсь в себе. И чувствую большую-большую вину».

Игнорируя собственные потребности, Карен стала тем человеком, кото-

рый берется за самую нежеланную работу и всегда доступен для вытирания об себя ног. У нее прекрасно отработано умение перекладывать принятие решений на других, и на мать прежде всего, потому что ее воспитали ведомой.

Перфекционисты: создают стандарты, которых не достичь

Некоторые контролирующие матери, как у Карен, способны в одно мгновение «включить» свой негатив, набрасываясь на недавние желания дочери и расплющивая их или раздавая злые комментарии и критические замечания, просто чтобы почувствовать себя лучше в данный момент. Другой вид контроля – более систематический. Это перфекционисты, стремящиеся подогнать вас под стандарты, которых невозможно достичь. Они строят свой быт по принципу правил, регулярных рутин и тренировок, в которых сомневаться не принято, и все, что недотягивает до идеала, считают провалом.

Мишель: критика создает критика

Мишель, тридцатичетырехлетняя женщина, работающая графическим дизайнером, рассказала мне на нашем первом сеансе, что ее отношения с другом, Люком, на грани разрыва. Напряжение витало в воздухе уже давно, говорила она, а в последний раз, когда они сильно поссорились, он собрал вещи и поехал к другу.

Мишель (в слезах): «Я правда думала, что он – тот самый, что мы поженимся, но он сказал, что его все достало и это конец. Я не понимаю, почему все мои отношения заканчиваются плохо».

Я предложила в следующий раз прийти на сеанс вдвоем, и Мишель уговорила Люка, долговязого тридцатилетнего мужчину с длинными темными волосами, занимающегося разработкой видеоигр, присоединиться к ней. Через неделю они вошли в мой кабинет, и я попросила Люка рассказать, как он видит ситуацию со своей точки зрения.

Люк: «Такое чувство, что чем дольше мы живем вместе – а это уже почти год, – тем хуже становится. Мне нужно было немного отвлечься, и сейчас я ночую у друга на диване, зато в тишине. Мишель всегда критикует. Она пилит меня за каждую мелочь. Она взрывается, если мои вещи неаккуратно лежат рядом с компьютером, в моем кабинете, в моем собственном доме. Когда мы начали встречаться, я не сразу понял, насколько она зациклена на том, где живет, и на всяких глупостях, например какие футболки я ношу. Оказывается, еще как!»

Мишель: «В свою защиту хочу сказать, что он тоже не ангел. Да, у меня есть недостатки, но у него что – отвалятся руки, если он бросит носки в корзину или наденет что-то приличное? Это так сложно? Он всегда оставляет тарелку в раковине, но намного проще сразу класть ее в посудомоечную машину. Важны именно мелочи».

Люк: «Да ладно, Мишель. Почему из всех проблем в мире ты зацикливаешься именно на этом? Боже, ты говоришь, как твоя мать».

Их недовольство друг другом было понятным, и мне стало очевидно, что, кроме грязной посуды в раковине, здесь есть еще что-то. Я сказала Мишель, что в ее поведении прослеживается манера требовать, критиковать и доводить до совершенства, отталкивающая Люка.

Мишель: «О боже!... Вот вы сказали... Это же моя мать! Требовательная. Вечно критикующая. Я клялась себе, что никогда не стану такой, как она. А стала».

Наши матери оставили отпечаток на нашей психике и запрограммировали нас настолько глубоко, что мы начинаем вести себя как они, даже не догадываясь об этом. Но эту закономерность можно исправить, если очень постараться, как только мы ее осознаем. Так я сказала Люку и Мишель. Я спросила у них, готовы ли они серьезно поработать, чтобы сохранить свои отношения. Они посмотрели друг на друга.

Сьюзан: «Представьте себе пакет молока, забытый на столе. В одном случае его можно убрать в холодильник, и молоко останется таким же вкусным. Но в другом случае оно уже испортилось и вкусным больше никогда не будет. На какой стадии отношений находитесь вы сейчас?»

Люк (смотрит на Мишель): «Не знаю. Мне бы хотелось, чтобы у нас все “срослось”, но такое чувство, что самим нам не справиться. Мы всегда спорим об одном и том же. (Слегка улыбнулся ей). Но все остальное было замечательно».

Мишель (прослезилась): «Я не хочу потерять его».

Я поняла, что их чувство было все еще сильным, и предложила Мишель поработать с ней отдельно какое-то время, чтобы добраться до корней ее критики. А Люку сказала, что ему следует вернуться домой. Исследования показывают, что чем дольше пара живет раздельно, тем меньше шансов, что они вернутся друг к другу. Я сказала, что сначала будет тяжело, но Люку первое время нужно реагировать спокойнее и проявлять больше терпения, а мы с Мишель будем работать над смягчением и полным избавлением от глубоко укоренившейся у нее манеры критикующего поведения, вставшей между ними.

Сотворение тирана

Повсеместно дочери нелюбящих матерей обещают себе одно и то же: я никогда и ни за что не превращусь в свою мать. Однако, как мы уже заметили, в зрелом возрасте они сами удивляются, начиная вести себя очень похоже на то, как вели себя их матери по отношению к ним. Поэтому мы с Мишель сконцентрировались в своей работе на том, чтобы отыскать корни такого поведения.

Мишель: «Он давно указывал на мой перфекционизм. Я обычно начинала защищаться, плакать или даже кричать на него. Но только сейчас я начала подмечать, что именно говорю ему. Почему-то только здесь, когда мы пришли к вам вдвоем, я четко поняла, что веду себя в точности как моя мать. И меня это пугает. Я сбежала от нее, как только смогла, и мы не часто видимся, особенно потому что она ненавидит Люка. Он тоже далек от ее идеала. Но оказалось, что я взяла ее с собой. Я превращаюсь в нее...»

Она рассказывала мне о детстве, и мы стали видеть параллели между тем, что она испытала в юном возрасте, и тем, как она сейчас претворяла это в жизни с Люком.

Мишель: «Я родилась у родителей, которым надо было запретить иметь детей. Мой отец был под каблуком у своей фанатично верующей матери и папаши-трудоголика. Моя мать выросла в страшно неблагополучной семье с пьющими родителями и отцом, который часто ругая ее и наказывал физически. Когда росла я, мама была тираном. Я не помню ни капли мягкости или заботы. Она была самой строгой в мире женщиной. Ее интересовала только безупречность. Идеально чистый дом, идеальный муж, идеальная работа, идеальные дети. Маленькой я иногда ей говорила, что "я не совершенна", а она рявкала: "А ты постарайся!" Это единственное, чем она занималась. Чистый дом и работа помощником юриста были важнее остального. И если мы с сестрой не успевали убрать весь дом, то мама сердилась на нас. Папа постоянно работал, пытаясь удержать на плаву убыточный ресторан. Мама и на него сердилась.

Мама была безжалостна. Я много занималась ради хороших отметок, но если я приносила все пятерки и одну четверку, то та перечеркивала все. Мама натаскивала меня по математике, но это было больше похоже на военную подготовку, чем на занятия наукой. Иногда она лишала меня карманных денег за неправильные ответы. Вы не поверите, в мои домашние обязанности входило протирать, чистить и ровно раскладывать журналы на вылизанном журнальном столике. Но она всегда думала, что я недостаточ-

но хорошо это делаю».

Сьюзан: «Может, это подскажет тебе, что чувствует Люк. Если ты помнишь, как это было ужасно для тебя, думаю, ты поймешь, каково ему».

Мишель: «Вы хотите сказать, что я так заставляю его чувствовать? Как это вообще может быть? Мама же была жутким тираном».

Один из самых распространенных и пугающих побочных эффектов материнского тиранического контроля – проявление буллинга (агрессии. – *Примеч. пер.*), направленного на дочь со всех сторон. Мишель рассказала, что мать тщательно контролировала, какую одежду она носила в начальную школу: «Я была единственной девочкой, кому не разрешали носить брюки, не говоря уже о джинсах». Из-за чего она стала предметом насмешек.

Мишель: «Это было ужасно. Дети потешались надо мной, а я была подавлена и одинока. Но самое ужасное, что в школе надо мной издевались, глумились и преследовали забияки. Мне было страшно, но мама никогда не заступалась за меня. Все из-за ее дурацких правил. Она и пальцем не пошевелила, чтобы мне помочь. Она сказала, чтобы я сама научилась давать отпор. Это было самое ужасное время моей жизни».

Нетрудно заметить связь между агрессией к маленькой девочке дома и ее уязвимостью к агрессии внешнего мира. Если ребенка заставляют молчать, терпеть и подчиняться контролирующей матери, то естественно, что и в школе она играет такую роль. Она учится быть жертвой и не знает средств для самозащиты. Ее готовят к пассивной жизни, и забияки это чувствуют. Многие мои клиентки страдали от издевательств и боялись ходить в школу.

Когда дети испытывают на себе перфекционистский контроль, они, как правило, считают, что, освободившись от этого однажды, больше не позволят другим доминировать над ними. И теперь уже *сами* начинают помыкать другими. Став взрослыми, они указывают близким на разбросанные на полу носки и оставленную в раковине посуду.

Мало что из этого происходит сознательно, поэтому ясное понимание того, как вы себя ведете, является важным шагом на пути к изменению. Потребуется мотивация и упорство, и часто вас будет беспокоить искушение оставить все как было. Однако увидев свое поведение со стороны, вы запустите внутренние механизмы, которые помогут вам вовремя распознать потребность копировать вашу родительницу, – и больше не станете так делать.

Контролеры-садисты

Если довести контроль до крайности, то получится откровенная жестокость с постоянно меняющимися правилами и стандартами матери, а также суровыми наказаниями, назначенными без видимой причины, которую дочь могла бы понять или предсказать. Жестокие контролеры хуже тиранов. В дальнем конце спектра – те, у кого имеется склонность к садизму. Кажется, они получают извращенное наслаждение, унижая и подавляя собственных дочерей, а также наблюдая за их страданиями.

Живя с матерями-садистками, дочери всегда неуравновешенны, пристыжены и часто запуганы и задолго до того, как покинуть родной дом, включают защитный механизм «бей или беги». Желание бежать или сражаться – настолько хорошо работающая стратегия выживания, что они даже не догадываются о других способах существования.

Саманта: багаж гнева, направленного внутрь и наружу

Саманта, элегантная двадцатидевятилетняя афроамериканка, возглавляющая отдел продаж крупной фармацевтической компании, начала наш первый сеанс, рассказав о конфликте на работе, который глубоко ее задел.

Саманта: «У нас новый региональный менеджер, мы вроде как коллеги, но она реально действует на нервы. Я имею в виду, что она хорошая, но ведет себя, будто она королева, а остальные – никто. На собрании отдела она смешала меня с грязью, представив проблемой меня, тогда как именно она недостойно вела себя и подрывала моральный дух коллектива. Я горжусь собой за то, что всегда веду себя спокойно и хладнокровно, не подавая виду, что чувствую на самом деле. Я не бесчувственная, я – профессионал. Но после собрания что-то сломалось. Я держалась, пока она говорила обо мне. Лицо горело, но я ничего не сказала. Это было уже второй или третий раз, когда она так поступала. Мне хотелось сохранить хладнокровие, потому что она новенькая и нравится людям. Но в конце рабочего дня на парковке она сказала колкость про меня, и я набросилась на нее. То была чистейшая ярость, и сказать по правде, я потеряла контроль. Я кричала как сумасшедшая... Я была на пике эмоций. Знаю, что напугала ее, но я сама себя испугалась».

Я поведала Саманте, что такой взрыв приносит удовлетворение ненадолго, и, как ей было прекрасно известно, его последствия могут только навредить, а не помочь. Многие думают, что криком они защищают себя, однако это не только ничего не решает, но и лишает вас достоинства и доверия. Есть много других способов справиться с гневом.

Саманта: «Я знаю. Крик в принципе вводит меня в ступор. Я с ним выросла, ненавижу его и просто отключаюсь, когда люди повышают голос. Я все долго держу внутри... а потом взрываюсь».

Для человека нормально пытаться обезопасить себя, избегая контакта с кричащими людьми. Для детей естественно замкнуться в себе и попытаться исчезнуть, чтобы перестать быть мишенью. Но сильные эмоции, которые они переживают при этом, никуда не исчезают. Саманта хорошо помнит, как, будучи еще ребенком, пугалась, когда мать кричала на нее.

Саманта: «Моя мать могла быть настоящей стервой. Извините, но других слов я просто не нахожу. Она злилась по любому поводу. И я даже не знаю почему. Мы были богаты: папа работал штатным юристом в биотехнической фирме, а она была юристом в энергоснабжающей компании. Они оба очень умные и, думаю, ожидали от меня того же с самого детства.

Помню, года в три мама пыталась обучать меня алфавиту. Большинство мам поют песенку про алфавит и все делают в игровой форме, но моя мать не верила в такие методы. Она зашла ко мне в комнату и приказала прочесть алфавит, потом снова. И снова! И снова! Я не знала все буквы наизусть, и она наорала на меня так сильно, что я была в ужасе. Я до сих пор слышу ее голос у себя в голове».

Пока Саманта росла, иррациональный контроль и жестокость ее матери приобретали новые формы.

Саманта: «Я всегда была выше сверстников. Когда мне было четырнадцать, меня пригласили в баскетбольную команду. Это было моей мечтой. Мы хорошо играли и дошли до турнира в Бостоне. Я должна была поехать с друзьями. Я очень радовалась, предвкушая, как будет весело. Я откладывала каждый доллар, подрабатывая няней, и купила билет. Но в последнюю минуту мама сказала, что мне нельзя ехать из-за плохих оценок. Я впервые получила тройку за проверочную работу. И это даже не пошло в журнал! Но по ее словам, меня должны были исключить за неуспеваемость. Она сказала, я должна посвящать время учебе, а "не играм"...

Помню, сидела в комнате и смотрела на часы, надеясь, что в последнюю минуту она передумает. Как сейчас помню момент, когда поняла, что не успею на самолет. Я позвонила тренеру и сказала, что мама меня не отпускает. Он очень расстроился и попросил поговорить с ней, но она отказалась брать трубку. Боже, Сьюзан, у нее не было причин меня не отпускать! У меня были хорошие отметки, четверки и пятерки. Она просто хотела продемонстрировать свою власть надо мной... Она могла забрать у меня все, что хотела».

Некоторые матери получают извращенное удовлетворение, забирая у маленькой дочери то, что ей нравится. И как многие дочери контролирующих матерей с садистскими наклонностями, Саманта мечтала сбежать.

Саманта: «В средней школе я натренировалась собирать небольшой рюкзак со всем, что мне понадобится для побега. Я засекала время. Я должна была уметь собраться за десять минут. Не знаю, куда я собиралась идти, но мне нужно было верить, что я могу».

Однако настоящее избавление пришло, когда она стала старше, и ей даже не пришлось уходить из дома.

Путь сопротивления

Такие дочери, как Саманта, часто «берут контроль в свои руки» и бунтуют, пытаясь увильнуть от строгих ограничений, правил и наказаний своей матери.

Саманта: «Моя мама думала, что может заставить меня сделать все, что ей угодно, но к девятому классу я поняла: реально контролировать она могла только мое тело. Первым спасением от нее стала возможность встречаться и спать с мальчиками. Мне приходилось выскальзывать из дома незаметно, но ради этого стоило рисковать. Я решила, что сама могу использовать свое тело для того, чтобы обрести чувство контроля над собой. Я тогда также начала пить алкоголь и прочищать организм. Долгое время я страдала булимией, живя под одной крышей с ней, а она не замечала этого, даже когда я совсем перестала есть и стала выглядеть как анорексичка.

Я училась в классе с углубленным изучением предметов и рано закончила школу, так что могла сбежать из дома. Но кажется, я провела немало времени в колледже, пытаясь себе навредить. Бо́льшую часть времени меня преследовало чувство вины и разочарования. Единственное, что помогало, – секс, алкоголь и травка. Искусственная чистка организма тоже была в тему. Часто мне хотелось просто умереть. Я ненавидела себя, я ненавидела свою жизнь. Однажды моя подруга, посещавшая встречи анонимных алкоголиков, предложила мне сходить с ней. И все изменилось. Если бы не она, я не знаю, что бы со мной было».

Печально, что многие дочери нелюбящих матерей, первый раз пробуя на вкус свободу, тут же все портят своим саморазрушительным поведением. Бунтарка обычно опускается в безуспешных попытках – будь то алкоголь, наркотики, еда, секс или все вышеперечисленное – доказать, что мать больше не контролирует ее. Если нам мешают, нас обижают и наказывают несоизмеримо тому, что мы натворили, огромное возмущение неизбежно копится внутри.

С этим возмущением справляться трудно и неприятно, но оно может стать катализатором перемен. Однако если это сильное чувство не получает правильного выражения, то оно может все уничтожить. Часто гнев переходит в депрессию, которая может развиться до такой степени, когда дочь готова на что угодно, лишь бы избежать внутреннего смятения чувств. Некоторые мои клиентки рассказывали, что подумывали о самоубийстве. Это круговорот гнева и отчаяния, который вполне может перейти во взрослую жизнь.

Саморазрушительный протест не является актом свободы, потому что бунтовщицы делают выбор, основываясь не на уверенности в себе и самоуважении. Они *не могут* быть по-настоящему свободны. Напротив, в их головах все еще звучат голоса их матерей, и они «выкаблучиваются» лишь для того, чтобы шокировать или расстроить их. Девочек никто не научил строить жизнь, отражающую их собственные желания. Ирония в том, что их матери все еще контролируют их.

Что движет контролирующими матерями?

Когда я вспоминаю контролирующих матерей моих клиенток, некоторые факты вырисовываются особенно ярко. Эти матери очень недовольны своей жизнью. Часто они сами росли с родителями, которые их контролировали и недооценивали. Возможно, их контролировали и подавляли мужья или начальники. Возможно, их значимость и свободу ограничивали, что вызывало внутреннее негодование, но полное бессилие что-либо изменить. За натянутой улыбкой кроются гнев, обида, печаль и разочарование. Без возможности проявить себя они чувствуют себя потерянными.

Какими бы ни были истинные причины желания контролировать, эти матери используют любую возможность для этого, принижая и критикуя вашу внешность, выбор учебного заведения, работу, партнеров, свадебные приготовления. Как и другие матери, не умеющие любить, контролеры умеют задеть все ваши уязвимые точки.

Но контроль, серьезно влияющий на вашу жизнь, исходит из манеры поведения, реакций и ожиданий, успешно внушенных вам вашей матерью, даже если вы полагаете, что смогли оттолкнуть ее от себя.

Если вы боретесь со стремлением во всем угождать другим, перфекционизмом, склонностью к агрессии, непротивлением чужому агрессивному поведению или с любой другой болезненной моделью поведения, упомянутой в этой главе, то позвольте вас заверить: это приобретенные привычки, и от них можно отучиться.

Глава 5. Матери, нуждающиеся в заботе

«Я надеюсь, что ты обо всем позаботишься»

Мать не может научить дочь управлять своей жизнью, если днем закрывает дверь и заваливается в постель с пачкой «M&M's» или валяется на диване «в отключке» в то время, когда надо собирать детей в школу. Она может «забить» на готовку, не заботиться о маленьких детях или не следить за собой. Дочери приходится брать на себя роль родителя, защитника и поверенного, потому что мать нуждается в материнской заботе больше, чем может дать сама, вне зависимости от того, в депрессии ли она, пьет, принимает наркотики или просто инфантильная.

Для маленькой девочки нет чувства мучительнее, чем понимание, что «с мамой что-то не так». А с этими матерями точно что-то не так.

Матери, нуждающиеся в заботе, часто уходят в свой мир, оставляя роль опекуна. Они могут присутствовать в доме физически, но в мыслях быть слишком далеко, чтобы заметить ваши достижения или вытереть ваши слезы разочарования. Вместо этого они целыми днями спят, жалуются, смотрят телевизор, пьют, а дочери, не знающие другой жизни, редко осознают горькую правду о том, что они сами недополучают материнской заботы.

Матери, о которых вы прочтете в этой главе, пропали без вести (ПБВ): они просто все бросили и направили всю свою энергию на собственное выживание, лишь изредка заботясь о благополучии дочери.

Многие дочери таких матерей растут с чувством огромной жалости к ним и с верой, что их собственная задача – «все исправить», причем любыми средствами. Девочки, вынужденно поменявшиеся ролями с родительницами, гордятся, когда их называют «такими взрослыми», «ответственными» и «не по годам умными». Но, по сути, их лишили шанса на здоровое детство.

Став взрослыми, они гордятся своим хладнокровием, а также умением взять инициативу в свои руки и эффективно решать проблемы. У них огромный опыт в том, чтобы подставлять плечо нуждающемуся и перекладывать на себя чужую ответственность. Они привыкли, что к ним обращаются за помощью и поддержкой, и точно знают, какими средствами содействовать выживанию, успеху и счастью других. Но когда речь заходит о собственных потребностях, им ничего не приходит в голову. Им редко приходилось ставить себя, свои мечты и собственное удовольствие во главу своей жизни. Вместо этого они мастерски овладели изматывающей ролью опеку-

на.

Верный признак, что вы выросли «маленьким взрослым»

Часто взрослым дочерям сложно оглянуться и разобраться, как так получилось, что они оказались на должности помощника взрослого. Я подготовила несколько чек-листов, чтобы помочь вам узнать, насколько эта модель близка вам, и определить, как ваша забота о матери повлияла на вас и значительную часть вашей жизни.

В детстве вы:

• Верили, что ваша главная задача в том, чтобы решать мамины проблемы и облегчать ее боль, – неважно, сколько это будет вам стоить.

• Игнорировали собственные чувства и обращали внимание только на то, чего она хотела и как себя чувствовала.

• Защищали ее от последствий ее собственных поступков.

• Лгали или заступались за нее.

• Защищали ее, когда кто-нибудь говорил что-то плохое о ней.

• Думали, что без ее одобрения вы не сможете собой гордиться.

• Должны были скрывать ее поведение от своих друзей.

Справедливы ли для вас как взрослого следующие утверждения:

• Я сделаю что угодно, чтобы не огорчать мать и других взрослых в моей жизни.

• Я ненавижу подводить других людей.

• Я перфекционист и виню себя во всем, что не получается.

• Я единственный человек, на кого могу положиться. Я должна все делать сама.

• Людям нравлюсь не я, а то, что я могу для них сделать.

• Я должна всегда быть сильной. Если мне что-то нужно или я прошу помощи – значит, я слабая.

• Я должна уметь решить любую проблему.

• Как только я позабочусь обо всех остальных, я смогу наконец получить то, что хочу сама.

• Я чувствую гнев, недооцененность и понимаю, что меня используют, но прячу все это глубоко внутри себя.

За то, чтобы вырасти «маленьким взрослым», не имеющим права быть ребенком, приходится дорого платить. Если в детстве вас ценили только за то, что вы всех опекали, то вам не удалось развить вашу индивидуальность, насладиться свободой игры воображения или научиться расслабляться и быть спонтанной. У вас не было времени и должной поддержки, чтобы спросить себя: «Кем я могу стать?» – или примерить на себя разные образы

в поиске собственного удовлетворяющего вас пути. Вместо этого вы научились сосредоточивать внимание на вашей матери, стали экспертом по ее потребностям, а не своим, и все время остаетесь на страже, чтобы предупреждать трудности или мгновенно их решать.

Но ситуация с подменой ролей имеет свои подводные камни: она обречена на провал. У маленького ребенка недостаточно сил, чтобы решать мамины проблемы, мать сама должна заниматься этим. Мать невозможно изменить даже самой широкой улыбкой или приносимыми ребенком жертвами. Но дочь чувствует себя обязанной попробовать. И когда у нее не получается, чувствует стыд и несостоятельность. Юным дочерям удается справиться с этими чувствами, твердо решив для себя, что они «все уладят», когда подрастут, а уже взрослыми только этим и занимаются. Они слишком много делают для других, слишком много отдают, слишком много помогают. У психологов это называется навязчивое повторение: это потребность повторять поведенческие модели, надеясь на иной результат в настоящем, чем тот, что был получен в прошлом.

Когда вами движет подобная навязчивость, ваша жизнь выглядит как бесконечная серия взваливаемых на себя чужих тягот и круговорот требующих решения проблем. Вам не свойственны радость, веселье и легкомыслие. И становится трудно отличить любовь от жалости или поверить, что любовные отношения могут быть взаимными, то есть не требующими спасения.

Эллисон: влюбляюсь в проблемных мужчин

Эллисон, тонкая и гибкая женщина сорока четырех лет, работающая в собственной студии инструктором по йоге, рассказала, что давно страдает депрессией, и задалась вопросом, сможет ли когда-нибудь создать нормальные любящие отношения. В прошлом она встречалась с мужчинами, требовавшими постоянной заботы, а записалась на первый сеанс после недавней ссоры с последним партнером, Томом, с которым жила уже восемь месяцев. Я попросила ее рассказать, что случилось.

Эллисон: «Знаете, говорят, противоположности притягиваются. Кажется, именно это и случилось со мной. Я всегда отличалась добросовестностью, тщательно продумывала план, строго придерживалась правил и была хорошей девочкой. И когда я встретила Тома, это было как “Ого! Можно жить намного интересней”. Он подрабатывал официантом, а все остальное время посвящал фотографированию, и его маленькая квартирка была увешана фотографиями, которые он увеличивал и раскрашивал. Ему было все равно, что у него нет денег. Он был творцом. Я никогда не встречала такого,

как он: плохой парень на мотоцикле. Я влюбилась в него и почитала его талант и внутреннюю свободу. Его друзья тоже были дикими и претенциозными. Для меня это был целый новый мир.

Мы стали жить вместе в моей квартире, так как у него было тесно, и сначала было круто. Он развесил по дому свои фотографии и иногда устраивал вечеринки, о которых я узнавала, приходя домой из студии. Я восхищалась тем, что он работал всего несколько дней в неделю, только чтобы оставаться верным своему искусству, и понимала, что он может намного больше, будь у него оборудование подороже. И я ему его купила. Я никогда прежде не видела его таким счастливым и очень обрадовалась за него. Я действительно думала, что его работы обретут популярность и он станет первоклассным фотографом».

Сьюзан: «Итак, давайте посмотрим. Вы разрешили ему переехать к себе, он закатывает вечеринки и работает несколько дней в неделю, а вы покупаете ему дорогое оборудование. Могу представить, чем это закончилось».

Эллисон: «Да уж, не так хорошо... Все, что я купила, было лишь новыми игрушками, он поиграл несколько месяцев и потерял интерес. Он даже не притворялся, что ищет работу фотографа. Как-то я пришла рано, он смотрел телевизор и курил травку при открытых окнах, что он обычно делает, когда знает, что меня дома не будет. Камера лежала на липком столе рядом с переполненной пепельницей. У него просто нет достаточной мотивации, чтобы сделать следующий шаг. Об этом мы и спорили. Он наорал на меня и сказал: “Ладно! Пойду опять обслуживать столики”. Я была взбешена и разочарована. Том – чертов иждивенец!

Такое чувство, что я вышла замуж за свою мать. Мы не женаты, но вы понимаете, что я имею в виду. Он мне так напоминает ее. Вечно я встречаюсь с мужиками, требующими спасения и заботы. Не организованные парни, а, знаете, “с потенциалом”, – она показала кавычки пальцами, – которые просто “хотят, чтобы их любили”.

Да, я такая. Я всегда была организованной. Мама говорила, что я умна не по годам, но это была неправда. Думаю, мне пришлось рано повзрослеть из-за моей семьи. В детстве мама часто полагалась на меня».

Я попросила Эллисон подробнее описать, как она росла, и из ее рассказа я узнала, насколько рано ей пришлось принять на себя роль опекуна, что обусловило ее жизнь с Томом.

Эллисон: «Моя мама была домохозяйкой. У папы был жуткий нрав, и они с мамой всегда ссорились. Нас спасало то, что он часто уезжал по де-

лам. Меня учили врать отцу, и я лгала и обманывала, чтобы сдержать его нрав, и все делала осторожно, чтобы не навлечь на себя его гнев. Мама думала, что он ей изменяет, и скорее всего, так и было. Она ненавидела его за это, но чувствовала себя беспомощной. Она хотела его бросить, но боялась не справиться в одиночку со мной и моими маленькими братом и сестрой. И она оставалась. Я наслушалась об этом. Сейчас я понимаю, сколько лишней информации мне пришлось выслушать в своем раннем возрасте».

Сьюзан: «Это точно. Надо было гулять с друзьями и наслаждаться жизнью. Что вы должны были делать со всей этой информацией?»

Эллисон: «Не знаю. Она до сих пор спрашивает меня, разводиться ли ей. А однажды заявила, что жила с отцом только из-за нас, то есть это была наша вина. Не знаю, сколько раз я говорила ей: “Оставь его уже!” Но теперь перестала. Ничего не изменится. Дети уже выросли, а она все так же ничего не может сделать. Она просто не может заставить себя сделать что-то, кроме постоянных жалоб. Я так устала, что мне хочется кричать, но больно видеть ее страдания. Я до сих пор чувствую, что должна подбадривать ее и стараться улаживать все. В детстве если и происходило что-то такое, что сближало нас и позволяло хоть немного почувствовать себя семьей, то это было моих рук дело. Готовка. Уборка. Елка и подарки на дни рождения. Всем занималась я. Так и с Томом. Боже, Сьюзан, я так устала все делать сама... Когда уже хоть кто-нибудь позаботится обо мне?»

В этот момент Эллисон разрыдалась и плакала какое-то время. Вытерев слезы, она мягко проговорила: «Простите». Как многие женщины, Эллисон считала нужным извиняться за слезы, будто она сделала что-то плохое.

Я ответила Эллисон, что она имела полное право плакать и расстраиваться. Мужчины, которые ей нравились, оказывались безответственными и несостоятельными. Надо было оплакивать девочку, которой она была и которую вынудили взять на себя роль мини-взрослого и заботиться не только о матери, но и обо всем доме. Это непосильная ноша, возложенная на худенькие плечи восьми- или десятилетней девочки, осознающей, что если она хочет порадоваться или пожаловаться, дома ей обратиться не к кому.

Однако Эллисон печалилась недолго. Она взяла себя в руки и, как обычно поступала в жизни, снова сделала все, чтобы освободить мать от ответственности.

Эллисон: «Если честно, Сьюзан, это была не ее вина. У нее действительно был ужасный брак и ужасная жизнь. Она была грустной большую часть времени. Я терпеть не могла видеть ее такой».

Абсолютно естественно, что Эллисон опять черпала сочувствие из своего глубокого душевного колодца и щедро одаривала им свою мать.

Депрессия не умаляет ее ответственности перед вами

Хотя я не знала мать Эллисон, Джоанну, но логично было бы предположить, что ее преследовал демон депрессии. Более того: не думаю, что слишком преувеличу, если скажу, что многих матерей, требующих заботы, преследует один и тот же демон. Депрессия парализует и изматывает их, разрушая умение заботиться, вести дела и создавать уют. Случаются моменты – возможно, короткие белые полосы в их жизни, – когда они оказываются рядом и проявляют заботу сами, но их потребность в том, чтобы заботились о них, всегда побеждает.

Эти матери ходят в темноте по спирали, и их недуг затмевает все возможные виды на будущее. Как и другие дочери, Эллисон росла с маминой безысходностью, постоянной, как сердцебиение, и создающей жалкую и грустную атмосферу следующими фразами:

- Жизнь отвратительна.
- Зачем я вообще родилась?
- Что я сделала со своей жизнью?
- Зачем я вышла за твоего отца?
- Не знаю, что делать. Я все испортила.

Депрессия отнимает у этих матерей самих себя и разрушает их способность принимать решения. Их состояние – это результат комбинации генетических, физиологических факторов и несчастливого стечения жизненных обстоятельств. Матери с депрессией больны и сильно страдают.

Но она все же взрослый человек и сама отвечает за то, чтобы предпринять что-либо для изменения ситуации и улучшения жизни. Это верно по отношению ко всем взрослым людям. Помочь себе, чтобы адекватно заботиться о своих детях, – не предложение, а *руководство к действию*. Даже если она, как Джоанна, погрязла в собственных страхах.

Способы лечения депрессии заметно усовершенствовались за последние несколько десятилетий. Антидепрессанты помогли большому количеству людей; существуют и другие варианты облегчения этого изнурительного состояния. Однако многие матери, страдающие, подобно Джоанне, глубокой депрессией, часто отказываются от помощи и предпочитают выступать в роли жертвы.

В конце первого сеанса Эллисон поведала, что мать отвергала все предложения пройти курс лечения.

Эллисон: «Я пыталась, Сьюзан. Я ведь говорила ей: “Знаешь, мам, есть

люди, которые могут тебе помочь. Твой доктор, например, или психолог". Но она не хочет даже думать об этом. Она спорит со мной! "Как ты можешь такое говорить? Проблемы не у меня. Я не сделала ничего плохого. Это все твой отец. Почему мне нужна помощь? Я не сумасшедшая. Пусть твой отец перестанет орать на меня, вот и все. Меня не надо консультировать"».

В определенные моменты мать может найти в себе достаточно сил, чтобы заметить дочь и бросить жалкое «А ты симпатичная» или «Ты милая». Но это не сгладит отсутствия главного, обязательного признания и близкого общения, которых так хотят дочери. Вместо этого они часто слышат: «Ты такая молодец, что *помогаешь мне*». А не за то, что она *такая*, какая есть, со всей своей уникальностью и ценными качествами.

Я искренне сочувствую матерям, живущим в мрачной тени депрессии. Но они все равно несут ответственность за заботу о маленьких дочерях. Я считаю, что они должны признать свою ответственность за причиненную тем боль, когда они, отрекаясь от своего материнского предназначения, вынудили дочерей сделать заботу о других неизбежной частью собственной жизни.

То, как Эллисон спасала свою мать, и ее горячие попытки «усыновить» Тома – звенья одной цепи. Удовольствие, получаемое от его восторженной реакции на ее подарки, заставляло верить, что она частично возмещает свою неспособность помочь матери в детстве. Это навязчивое повторение в действии. Но, как я сказала Эллисон, вместе мы разобьем этот замкнутый круг, чтобы она наконец смогла сосредоточиться на *своих* потребностях и желаниях.

Депрессивное наследие – не конец света

Спешу уверить вас в том, что если вы боретесь с депрессией, как и другие дочери депрессивных матерей, вам совершенно не нужно делать это точно так же, как поступали ваши матери. Это очень беспокоило Эллисон. «Признаюсь, иногда мне кажется, что я подхватила вирус депрессии, – сказала она мне. – Я смотрю на свою жизнь и свои отношения, и руки опускаются. У меня действительно существуют проблемы с депрессией. Я не хочу стать такой же, как мама».

У дочерей, выросших с депрессивными матерями, часто не только имеется предрасположенность к этому недугу в генах и в мозге. Им частенько приходится испытывать провалы в чувстве собственного достоинства и уверенности в себе, обусловленные отсутствием в их детстве материнской заботы.

Но, как я сообщила Эллисон, между вами и вашей матерью существует огромная разница. Вы не скатываетесь до роли жертвы и не жалуетесь: «Бедная я». Вы стараетесь измениться.

Джоди: жизнь с маминой зависимостью от алкоголя, наркотиков и депрессии

О смене ролей и ее разрушающих последствиях обычно говорят, когда у матери алкогольная или наркотическая зависимость. Хаос и кризис становятся частью повседневной жизни матери, а для дочери это означает, что даже самый спокойный день может внезапно взорваться скандалом. Джоди написала мне электронное письмо после семейного вечера, вышедшего из-под контроля.

Из письма Джоди: «Доктор Форвард, мне нужно встретиться с вами. Я хочу отделиться от своей матери-алкоголички, которая постоянно меня контролировала и критиковала. Она меня достала... Я ублажала ее тридцать два года и больше так не могу... Ее присутствие в моей жизни только вредит моему браку, и из-за этого я несчастна. ПОМОГИТЕ!»

На нашем первом сеансе Джоди рассказала мне, что побудило ее обратиться ко мне. Блондинка со спортивной фигурой выросла единственным ребенком и в свои тридцать восемь была замужем и учила особенных детей в начальной школе.

Джоди: «Это случилось неделю назад, кстати, на День благодарения, когда она меня вывела окончательно. Она испортила все. Мне есть за что благодарить жизнь: за прекрасного мужа и замечательного кроху, – и вроде все должно быть хорошо. Но когда мама рядом, все идет не так, и тот день

был последней каплей. Мы смотрели праздничный парад, а потом американский футбол, ели и играли с ребенком. А краем глаза я наблюдала, как мама прикладывается к бутылке, и считала, сколько бокалов она выпила. Проходя мимо, я по старой привычке отодвигала от нее вино, но деверь постоянно наполнял ее бокал. Убить его мало.

Мама стала говорить громче и немного "поплыла". Она села рядом с моей тетей и опрокинула ее бокал с красным вином. Они все протерли, тетя убрала мамин бокал и сказала: "Маргарет, тебе уже хватит".

Мама была в ярости. "Ты хочешь знать, почему я так много пью? – кричала она. – Я тебе скажу, почему пью. **Вот** из-за кого я пью". Она показала на **меня**. Как будто это моя вина! Потом она добавила: "Эгоистичная всезнайка с корочкой психолога. Смешно. Она же больная, больная на всю голову".

Просто невероятно. Мне хотелось провалиться сквозь землю. Меня это достало. Что-то должно измениться. Не переношу, что она пьет и постоянно на таблетках. Она принимает таблетку перед сном, после сна. И она такая эгоистка и в вечной депрессии...»

Джоди переполнял гнев, и я понимала, что ей нужно было выговориться и быть выслушанной.

Джоди: «Вы, наверное, думаете, я должна была уже привыкнуть к этому. Сколько помню, она всегда была пьяницей. Столько раз она была мне нужна, но ее не было рядом. Мы переезжали с места на место, она встречалась с кучей мужчин, затем приводила их в мою жизнь и вела себя так, будто кто-то из них станет мне отцом и мы создадим настоящую семью. Она оставляла меня одну, уходя на работу, на свидание или просто по делам. А когда была дома, пила, напивалась и вырубалась».

Мать Джоди, Маргарет, никогда не была доступна для дочери, и в течение нескольких сеансов Джоди привела целый ряд примеров материнского пренебрежения, а также поведала, как много ответственности и стресса ей пришлось испытать в раннем возрасте.

Джоди: «Помню, как классе в четвертом я вечерами ждала ее с работы. Я обычно готовила ужин, а она рассказывала мне о работе. Она не ладила с боссом. Я боялась, что она потеряет работу. Что же нам тогда делать? Но ее, казалось, ничего не волновало. После ужина она шла в свою комнату с газетой, устраивалась на кровати и смотрела телевизор. Бутылка скотча и стакан стояли у нее на ночном столике, и она "читала", потягивая свой напиток. Обычно она даже не снимала туфель. И засыпала под рев телевизора и с зажженной сигаретой в руке. Я заходила и забирала сигарету, чтобы она

все вокруг не сожгла. Потом я укрывала ее и выливала остатки из бутылки.

Я возвращалась, мыла посуду и включала телевизор в гостиной, чтобы хоть что-то составило мне компанию, пока я делаю уроки. Мне было так одиноко, Сьюзан. Если бы не мои школьные друзья, я была бы самым одиноким ребенком в мире. Видимо, мне самой пришлось себя вырастить. Я много молилась, и это помогло почувствовать себя ближе к Богу».

Дочери матерей с какой-либо зависимостью не могут рассказать друзьям и учителям, что происходит дома. Когда они ходят в гости к друзьям и видят, что все живут по-другому, они понимают, что придется хранить еще один секрет, и живут с чувством стыда, с ощущением, будто они не такие, как все, даже когда мастерски делают вид, что все хорошо.

Подсесть на наркотики, алкоголь – и помогать

В средней школе Джоди старалась не привлекать к себе внимания, разве что хорошими отметками и опрятной одеждой, которую аккуратно стирала и гладила. Но в старших классах, когда подруги заговорили о «комендантском часе» и правилах свиданий, она обнаружила, что жизнь без надзора имеет свои «преимущества». Она могла делать все, что захочет, а ее мать в основном находилась в состоянии, слишком далеком от реальности для того, чтобы сказать ей хоть слово. У них не существовало жизненных правил, дисциплины или границ. Мать даже ухом не вела, когда к ее дочери-подростку приходили молодые люди за двадцать. Часто Маргарет даже не было дома.

Джоди стала экспериментировать с наркотиками и алкоголем, еще будучи тинейджером, наливая себе выпить и периодически принимая таблетки из маминой сумки. Дети алкоголиков подвержены огромной опасности – они рискуют сами стать алкоголиками: исследования показывают, что вероятность составляет примерно пятьдесят процентов. К счастью, Джоди смогла свернуть с опасной дорожки.

Джоди: «Да, я стала пить, чтобы справиться с ситуацией. Я не стала алкоголичкой по милости божьей и из-за собственного понимания, что нахожусь в беде. И уже пятнадцать лет не пью больше одного бокала по праздникам».

Джоди очень благодарна учительнице, которая в последний год учебы в школе помогла ей начать менять свою жизнь.

Джоди: «Я любила уроки психологии, потому что на них мы говорили о настоящих жизненных проблемах. Это был единственный предмет, по которому я успевала, и иногда во время перерыва на обед я подходила и болтала с учительницей. Она говорила, что я умная и мне надо изучать психологию в колледже. Впервые я задумалась о поступлении в колледж. Учительница сказала, что она и школьный психолог даже помогут мне подать документы на получение стипендии и финансовой помощи. Вы не представляете, как важно для меня было, что кто-то в меня верил. Она записала меня в волонтеры для работы с особыми детьми и открыла целый новый мир. Я любила детей, и теперь у меня была прекрасная возможность отвлечься от своей привычной жизни с гулянками. И я не могла остановиться, продолжая работать не только по праздникам. Я была очень горда собой».

Меня не удивило, что Джоди привлекла именно эта сфера. Взрослые

дочери наркоманов и алкоголиков часто делают заботу о других своей профессией. Их интересует работа в медицине, особенно медсестрой, а также социальным работником или психологом. Так они приспосабливают к жизни свою тягу к заботе о других людях.

Я заметила в словах Джоди ощущение неудачи (которое обычно приводит к навязчивому повторению), когда она сказала: «В детстве у меня не было никого, кроме мамы, *поэтому я должна была ее исправить, чтобы сделать счастливой. А она так ею и не стала*. Мне было так грустно, что сердце сжималось». Не сомневаюсь, что талант к преподаванию и радость, получаемая от учеников, помогли Джоди унять эту печаль, и уверена, что это также успокаивало бессознательную тревогу, будто она подвела мать. Ей удалось построить новую, разумную жизнь.

Тем не менее ее мать все еще устраивала сцены, все еще пила. И только теперь, благодаря своему негодованию по поводу недавнего поступка Маргарет и беспокойству о собственном маленьком ребенке, Джоди наконец примирилась с тем, что исправлять мать – не ее обязанность.

Решиться исправить свою жизнь, а не ее

Все эти годы заботы о матери и собственной заброшенности Джоди постоянно испытывала гнев, однако ей никогда нельзя было сердиться долго. «Приходилось быстро мириться, что бы мамаша ни выкидывала. Потому что в семье нас всего двое. И мне приходилось делать невозможное, чтобы удержать нас на плаву».

Но теперь у Джоди была своя семья, о которой следовало думать, и она стала потихоньку успокаивать неугасающий гнев и объективно смотреть на мать, ведущую себя все более безответственно.

Джоди: «На кухне целый ящик неоплаченных счетов, и кажется, я видела предупреждение об отключении электричества. Когда она звонит, то говорит грустным голосом, ожидая, что я сразу побегу на выручку. Первое, что она мне сказала, когда я сообщила ей, что получу степень магистра по специальности «Психология», было: "Отлично! Теперь ты меня вылечишь!"

И что вы думаете? Мне это надоело. Я перепробовала все, чтобы одновременно жить своей жизнью и оставаться на связи с ней, но это не работает. Она постоянно говорит обидные вещи. Она продолжает пить. Все, чего я хочу, это просто жить своей жизнью и чтобы она оставила меня в покое. Она может делать, что захочет: сидеть в своей комнате, пьянствовать и упиваться депрессией. Мне все равно! Пусть она исчезнет из моей жизни. Но... как я могу ее бросить? Она умрет, и как мне жить с чувством вины?»

Джоди уставилась на свои колени и сгорбилась, как будто из нее выпустили воздух.

Сьюзан: «На тебе лежит огромная ответственность, Джоди, за саму себя. Ты делала все, что могла, для своей матери, но, как я понимаю, она сама ничего для себя делать не будет».

Я спросила Джоди, говорила ли она с матерью о получении помощи извне – к примеру, о посещении общества анонимных алкоголиков или наблюдении у специалиста.

Джоди: «О, по ее словам, она "не алкоголичка". Ей как-то удалось сохранить работу и не вылететь на улицу: наверное, это значит, у нее нет проблем с выпивкой. Это всегда вина кого-то другого. Она пьет из-за меня. Вот».

Я сообщила Джоди, что таким алкоголикам, как Маргарет, свойственно перекладывать вину за свое чрезмерное употребление на все, что выглядит подходящим: близкие люди, мировые события, погода. Им требуется мель-

чайший повод.

Джоди: «Я постоянно напоминаю себе об этом, Сьюзан, и мне говорят об этом в группе анонимных алкоголиков. Но даже когда я очень злюсь на нее, я все же чувствую, будто она... мой ребенок. А как я могу бросить собственного ребенка?»

Даже обладая четким пониманием происходящего, пришедшим в результате опыта взрослой жизни, многие дочери не могут решиться разорвать отношения с матерями, превратившимися в беспомощных и нуждающихся детей. Их чувство долга перед ними настолько первобытное и бесспорное, что мгновенно изгоняет гнев и здоровое желание защитить себя. Чтобы избавиться от этого, необходимо стереть все слои старых способов реагирования и установить новые приоритеты, не имеющие ничего общего с погруженностью в несчастья или депрессию матери.

Для Джоди таким приоритетом стал ее ребенок, настоящий маленький человечек, который нуждался в ней и был на самом деле беспомощным и зависимым. Мне известно, как она старалась быть здоровой и сильной матерью и как горячо хотела заботиться о своей дочери, чего не делала для нее ее собственная родительница. Требуется много физических и психологических сил, чтобы быть хорошей матерью, но эмоциональная подпитка не бесконечна. Если у вас есть дети, то нельзя транжирить свои эмоциональные силы, бегая и спасая мать. Вы несете ответственность перед собой, своим партнером, если он у вас есть, и вашими детьми. *Ваша мать должна отвечать сама за себя.*

Когда на горизонте появляется какая-нибудь зависимость, будь то алкоголь, таблетки, наркотики, еда, азартные игры или секс, – можно быть уверенным в одном: ее жертва (в данном случае – ваша мать) будет тратить на нее все больше внимания и возможностей. Поэтому единственный способ избежать ее пагубного влияния на вас – отдалиться от матери, а для этого нужно освободиться от усвоенной вами манеры поведения: хранить тайны, спасать, гиперопекать. Вам придется прекратить делать то, что сейчас для вас является естественным, например считать, сколько бокалов выпила ваша мать, как делала Джоди, вместо того, чтобы играть с ребенком. Это огромная работа над собой, но только так вы не передадите всю боль вашего детства новому поколению и перестанете держать ее в себе.

Потерянное детство до сих пор вызывает боль

Такая дочь, как Джоди и Эллисон, пока молода, старается изо всех сил, чтобы жизнь казалась и воспринималась «нормальной», скрывая ото всех свидетельства материнской депрессии, пьянства, наркотической зависимости и нерадивости. Она заботится о братьях и сестрах. Готовит, убирает. Если отец или друг матери избивает безответственную родительницу, то именно она наносит заживляющий крем на ссадины или вызывает полицию. Она тащит на себе очень тяжелую ношу.

Если вы выросли с матерью, отказавшейся от роли матери, то вы могли получать определенное удовольствие от осознания того, что вы кому-то необходимы. Со стороны такое поведение кажется благородным, но вы за него дорого заплатили. Вас обманом лишили детства. Вы имеете право грустить и негодовать по этому поводу.

Глава 6. Незаботящиеся, предающие и избивающие матери

«От тебя одни проблемы»

Черепахи зарывают свои яйца в песок и возвращаются в море. Так и некоторые матери исчезают в эмоциональном плане, как только дают жизнь своим дочерям. Недоступные, далекие и холодные, они могут физически присутствовать, но смотреть *сквозь* своих маленьких девочек, занимаясь своими делами.

Эгоизм свойствен всем типам матерей, с которыми мы уже познакомились, но матери, замыкающие наш список, психически нездоровы настолько, что игнорируют основные эмоциональные потребности дочери, а иногда и физические. Неспособные заботиться, они полностью опровергают утверждение о том, что связь с ребенком – безусловная черта материнства. Такие женщины относятся к своим дочерям как к вещам, ненавидят их и обвиняют в собственной неудовлетворенности в жизни, избегают малейшего проявления доброты, а в худшем случае – не защищают от агрессоров или сами становятся агрессорами.

Матери, которые психологически бросают, предают своих детей и издеваются над ними, только называются матерями. И в таком качестве они остаются, вместе со страхом, гневом и желанием любви, в сознании дочерей, постоянно ищущих собственный путь.

Эмили: невидимая дочь

Эмили, тридцатишестилетняя женщина, работающая финансовым инспектором в архитектурной фирме, обратилась ко мне с просьбой разобраться в отношениях, которые продолжались уже два года. Она рассказала, что на работе ее уважают и ценят, но близость с Джошем, у которого свой небольшой бизнес в сфере импорта, угасает.

Эмили: «У меня замечательные друзья, и я прилично зарабатываю. Но дома мне так плохо. Когда мы начали встречаться, я думала, что Джош сексуальный и веселый и что он хочет детей. Я очень хочу ребенка и почти слышу, как часики тикают. Но с нами что-то произошло. Джош все держит в себе, он очень замкнутый. Мы живем вместе, но мне так одиноко. Он постоянно в компьютере, и даже когда мы гуляем, он мало говорит и “сидит” в телефоне. Я изголодалась по любви. Но самое противное, что это кажется таким знакомым и почти нормальным».

Я спросила Эмили, откуда ей это знакомо.

Эмили: «Трудно сказать, но моя мама была такой, далекой и холодной. Я не чувствовала, что она хотела, чтобы я была рядом».

Она сообщила, что одиночество и отдаление, которые она ощущала рядом с Джошем, были очень похожи на воспоминания из детства.

Эмили: «Я появилась на свет, но мама никогда не обнимала меня и не говорила, что любит. Когда же она заговаривала со мной, то только чтобы сказать, что я была ей обузой или сделала что-то не так. Однажды она даже сказала: "Лучше бы ты вообще не родилась"».

Сьюзан: «Как жаль, что с тобой произошло такое. "Лучше бы ты вообще не родилась" – это самые жестокие и ранящие слова, которые мать может сказать своему ребенку».

У Эмили на глазах блеснули слезы. «Спасибо, – чуть слышно проговорила она. – Меня впервые кто-то по-настоящему услышал».

Мы немного посидели в тишине, и я спросила Эмили, любил ли ее отец.

Эмили: «Отца почти никогда не было дома. Он работал допоздна. Оглядываясь назад, я понимаю, что он делал все, чтобы избегать общения с мамой. От него я не услышала ни совета, ни наставления, ни слов любви или поддержки. Почему они вообще завели меня, если не хотели?»

Эмили была убеждена, что она – единственная, кого так радикально отвергла мать, но я переубедила ее: к сожалению, печальные истории, подобные этой, мне приходится слышать достаточно часто. Многие дочери рассказывали мне, что матери игнорировали их, вынуждая чувствовать себя невидимыми и нежеланными, отказывая им в любви, объятиях, теплоте и поддержке.

Такие матери воспринимают своих маленьких дочерей исключительно как источник «хаоса» и «хлопот» или же как причину краха собственных грез и планов на будущее.

В своем представлении о жизни они предпочли бы не обременять себя потребностями ребенка. Милое личико маленькой дочки – невинного существа, бескорыстно любящего родителей, – для них остается практически незамеченным.

Мы смотрим на таких матерей и удивляемся: как они могут быть такими черствыми и равнодушными к собственному беспомощному и беззащитному ребенку, полностью зависящему от их психологической поддержки, которая для него так же жизненно важна и живительна, как молоко?

Что создает такие ситуации? Причин много, и все они разные. Можно предположить, что холодная и незаботящаяся мать сама пережила в дет-

стве серьезную травму. Ее могли отвергать родители, она могла расти в доме без любви и так и не научиться даже элементарному проявлению нежности и сопереживания. Такая травма не исчезает сама по себе.

Когда эти женщины становятся взрослыми, они попадают под давление общества, требующего от них детей. Кто-то поддается желанию мужа завести ребенка, даже если это не то, чего им действительно хотелось бы. Некоторые беременеют случайно и вынуждены по своим моральным и религиозным верованиям стать матерями, несмотря на собственные сомнения. А когда появляется малышка, они неожиданно сталкиваются с реальностью, в которой ребенок резко меняет жизнь женщины, требуя внимания, которое она не умеет уделять.

Такой женщине, как мать Эмили, чувство любви, несомненно, было чуждо. Без искры любви, которая смягчала бы страхи и разочарования, пока она осваивается в новом для себя мире материнства, такая женщина наполняется гневом и винит дочь в неудовлетворенности, скуке и беспомощности собственной жизни. Она хочет убрать дочь с глаз долой.

Шрамы на душе от того, что тебя не хотели

Эмоциональное отчуждение, перенесенное Эмили, может показаться не столь трагичным по сравнению со следующими случаями: например, мать бросает ребенка на пороге церкви или уезжает среди ночи, чтобы начать новую жизнь с другим мужчиной, – но оно так же сбивает с толку, вводит в заблуждение и оставляет на душе шрамы.

Эмили: «Мне не довелось почувствовать себя под защитой или ощутить себя ребенком. Меня никто не подстраховывал. Ни советов, ни наставлений, ни последовательного руководства, ни любви или поддержки в какой-либо области. Я была плохо подготовлена к жизни. Я не знала, как делать основные вещи. Я никогда не могла ни в чем рассчитывать на маму. Она никогда не позволяла мне чувствовать себя дочкой. У меня никогда не было ощущения, что я представляю для нее какую-либо ценность. Я просто являлась чем-то, с чем она была вынуждена иметь дело, когда это было удобно ей.

Я чувствовала себя брошенной. Когда у меня впервые начались месячные, я не знала, что со мной творится, и побежала к маме. Ее ответ был: “Разберись сама”».

Эмили рано пришла к выводу, что отрицательное внимание лучше, чем вообще никакого.

Эмили: «Так, по крайней мере, я могла обмануть себя, что маме не все равно, когда ее вызывали в школу, если меня ловили на списывании во время проверочной работы или поцелуях с мальчиком в коридоре. Мне потом крупно доставалось, но если я не вела себя плохо, то вообще оставалась невидимой».

Невидимая. Я так часто слышала это слово от дочерей, подобных Эмили. Ее мать практически стерла дочь, а она так жаждала любви, что готова была на что угодно, чтобы получить ее. Она так и не узнала, что ее можно любить просто за то, что она есть.

Эмили: «Мне не везло с мужчинами. Я отказывалась от денег, успеха, своих планов – от всего, лишь бы кто-то полюбил меня или захотел быть со мной. Мне так хотелось, чтобы люди заботились обо мне, но ничего не получалось. Все они оказывались такими, как Джош: сначала такие классные, а потом отстраняются, если вообще не исчезают. (У нее полились слезы.)

Я чувствую, что недостаточно хороша для нормальных отношений или хорошего парня. Иногда я представляю, какой была бы, если бы у меня была нормальная мама, которой было бы до меня дело».

Сьюзан: «Эмили, я хочу помочь тебе идти вперед, но чтобы этого добиться, нельзя застревать на “если бы”, потому что эти “если бы” держат тебя в ловушке мечтаний, фантазий и иллюзий».

Я объяснила клиентке, что мы будем работать по двум направлениям, изучая одновременно и ее отношения, которые сейчас в состоянии кризиса, и ее детство. Она сможет научиться по-новому вести себя, чувствовать себя и стать видимой – неважно, с Джошем или без него.

Незащищающие матери

Львица загрызет насмерть любое существо, угрожающее потомству. Любящая мать должна быть не менее самоотверженной. Из всех обязанностей матери (если она хочет, чтобы дочь добилась успеха в жизни), возможно, главной является защита. Если мать *осознанно* отказывается защищать дочь от обид, а также физического или сексуального насилия от рук отца, отчима или любого другого человека, то ее следует считать виновной в содействии преступлению. Эмоциональное отчуждение принимает травматический или опасный оборот, когда мать предает дочь, молча наблюдая за происходящим и позволяя причинить ей физический вред.

Некоторые матери, пугливые, пассивные и разрушительно корыстные, позволяют бить своих дочерей и домогаться их вместо того, чтобы дать отпор агрессору, пусть даже с риском получить травму или быть брошенными. Они сделают все, чтобы остаться с партнером независимо от того, насколько жестоко и бесчеловечно игнорировать крики и мольбы дочери, а то и внушат себе, что они правильно поступают, не вмешиваясь. Они отворачиваются и молча позволяют злодействам совершаться, будучи уверенными, что их дочери сами навлекли на себя всю эту боль, и оставляя их наедине с чувством страха, сомнения и вины.

Ким: призраки прошлого

Ким – эффектная сорокадвухлетняя женщина с золотисто-каштановыми волосами, пишущая для женских журналов. Она рассказала, что в ее отношениях с шестнадцатилетней дочерью Мелиссой появились трения и напряжение. Ким и Мелисса были очень близки, но когда Мелисса начала естественным образом отдаляться, предпочитая проводить время с друзьями, Ким охватила тревога. У Мелиссы было много друзей, и она хорошо училась, а Ким сказала, что хочет, чтобы все так и оставалось.

Ким: «Она постоянно жалуется, что я ей не доверяю, но все, что я делаю, – лишь расставляю границы, чтобы ничего не вышло из-под контроля. У нее “комендантский час” в девять вечера, в это время она должна отметиться дома, где бы ни была. И конечно, никаких свиданий и ночевок. Это надежный рецепт от проблем».

Я сказала, что не понимаю, почему она так обеспокоена. У Мелиссы были хорошие отметки, и все шло неплохо.

Ким: «Да. Но я знаю, что происходит, если не присматривать за детьми в этом возрасте. Они выходят из-под контроля за секунды».

Было видно, что Ким беспричинно ожидает от дочери только плохого,

и я не была удивлена, что шестнадцатилетняя девушка обижалась на столь жесткие ограничения. Ей даже не разрешалось пойти вечером в кино и остаться до конца сеанса, если требовалось успеть домой к девяти. Однако Ким настаивала на том, что ее дочери требуется защита.

Ким: «Вы ведь знаете, какие страшные вещи случаются и как просто попасть в неприятности. Жаль, что моя мама не заботилась обо мне так же, как я забочусь о Мелиссе. В жизни было бы меньше хаоса».

Я попросила Ким хорошенько подумать, не связано ли ее беспокойство о дочери с трудностями в ее собственной жизни. Могли ли это быть призраки прошлого?

Она задумалась.

Ким: «Наверное, я всегда сомневалась, буду ли хорошей матерью. Знаю, что немного поздновато об этом говорить... У меня было ужасное детство, но я подумала: "Все в прошлом, и пора кончать с этим. У меня сейчас хорошая жизнь. Надо просто стиснуть зубы и продолжать". Но у меня помойка вместо прошлого».

Глаза Ким наполнились слезами. Я уверила ее, что как только мы основательно разберемся с «помойкой», она больше не будет иметь над Ким такую власть. Я спросила: «Что происходило дома, когда ты была маленькой?»

Ким: «Единственный человек, которому я доверила рассказ об этом, – мой муж... У меня было кошмарное детство. Отец был тираном с приступами сумасшедшей ярости. Он избивал меня и регулярно швырял об стену. А мама просто стояла и молча смотрела. Она ничего не делала! Она позволяла ему обращаться с собой как с ничтожеством, она позволяла ему так же обращаться со мной. Я расплачивалась за то, чтобы у нее был муж и видимость семьи. Ее волновало только то, что подумают другие».

Когда в семье присутствует насилие, мать превращается в испуганного ребенка, беспокоящегося больше о собственной защите от физической или психологической жестокости, чем о защите дочери. Она прячется, иногда используя своего ребенка в качестве щита от нападения агрессора, вместо того чтобы предпринять необходимые меры и выгнать обидчика из дома.

Ким: «Мне так хотелось, чтобы она защитила меня и позаботилась обо мне. Но она только наблюдала, а затем вела себя так, будто ничего не заметила».

Ким стала агнцем для заклания, пока ее мать жила в постоянном режиме отрицания. В подобных ситуациях правда становится врагом, потому что угрожает сложившемуся нездоровому балансу деструктивной семьи. Если

бы такие матери посмотрели правде в глаза, то, возможно, сделали бы что-нибудь: позвонили в полицию или органы опеки. Но они слишком напуганы, чтобы даже подумать об этом. Поэтому столь важной для них становится политика молчания, послушания и невмешательства.

Ким: «Отец был сумасшедшим. Он бил меня ремнем, орал на меня, наказывал. Я все делала неправильно. Каждый день в том доме казался адом. Я будто задыхалась... там мне было мало воздуха. К пяти-шести годам я познала бешенство, ненависть, ярость и панический страх лучше, чем кто-либо вообще должен знать. Я желала отцу смерти... и я ненавидела его так сильно, что хотела убить. Разве хоть один ребенок должен быть знаком с этим чувством?

А моя мать! Я знаю, что она слышала мои крики, слышала удары ремня по телу. Слышала боль в моем голосе, когда я звала на помощь... И ни разу не защитила меня. Я была ее маленькой девочкой, но она ни разу... (Она тихонько заплакала и вытерла слезы.)

Знаете, чего я долго не могла понять? Почему мы не могли уйти жить к бабушке. У нее был большой дом, и я всегда считала свободные спальные места и удивлялась, почему мы не можем остаться. Нам было куда уйти, но мама держала меня под одной крышей с этим чудовищем. Она позволяла ему избивать меня и моего младшего брата... Я сказала ей, что мы все можем сбежать. На что она ответила: "Ты знаешь, что не можем. Твой отец никогда не даст мне уйти. Не говори об этом. Этому не бывать. И больше не поднимай эту тему". У меня опускались руки, я все время боялась, и мне было не с кем поговорить. Я усвоила, что мое мнение не имеет значения – наверное, поэтому попыталась выразить свои чувства на бумаге. Я чувствовала себя одиноко и не знала, кому могу доверять».

Когда убивают доверие

Атмосфера страха, безысходности и предательства на много лет оставила у Ким отпечаток на способности разбираться в людях и ситуациях, и она не могла выработать собственный точный определитель эмоций. Уйдя из дома, она стала бросаться в крайности в ситуациях, связанных с доверием к людям. Это случается со многими дочерьми, не получившими в детстве защиты. Они могут ошибочно полагать, что все хотят сделать им больно или предать их, и верить, что они одни в опасном мире. Страхи, сомнения и ожидание худшего могут свести на нет духовную и интимную близость. В конце концов, если вы не можете доверять собственной матери, почему остальные должны вести себя по-другому?

Или, что парадоксально, они могут уйти в другую крайность и начать верить всем подряд, страстно желая найти того, кто позаботился бы о них, при этом игнорируя предупреждающие знаки и в результате сходясь с людьми, которые опять сделают из них жертву. Женщины, которых не защищали в детстве, не верят, что достойны быть любимыми: на подсознательном уровне они думают, что если бы действительно были достойными, то матери не допускали бы измывательств над ними. «Я не верю, что со мной случится что-то хорошее», – говорит себе женщина, которую не защищали в детстве.

«Меня не полюбит хороший и добрый человек». Многие взрослые, подвергавшиеся насилию в детстве, подсознательно тянутся к людям и манере поведения, знакомым с детства. А для таких дочерей, как Ким, это часто означает неуравновешенного и потенциально опасного партнера.

В колледже Ким встретила Алекса, умного и общительного студента, изучавшего бизнес. Она сказала: «Мне казалось, что жизнь наконец-то налаживается. Появился человек, который на самом деле меня полюбил». И когда после года отношений он сделал ей предложение, она ответила восторженным согласием, хотя уже замечала намеки на его взрывной характер, что беспокоило ее с самого начала.

Ким: «Оглядываясь назад, я вспоминаю те мгновения, когда понимала, что будут неприятности. Он мог накинуться на официантку, потому что еду принесли несколькими минутами позже, чем ожидалось. Или вступить в словесную перепалку с сумасшедшим на улице вместо того, чтобы просто пройти мимо. Меня тревожило такое поведение, но это случалось не часто, поэтому я все списывала на то, что у него был плохой день».

Ким наблюдала зачатки его вспыльчивости, и они пугали ее, но она

смогла приспособиться к ним: не стоит недооценивать силу привычки. Однако то, как к ней относились в детстве, не до конца ее сломало; определенная часть ее личности осталась сохранной, и именно она позволила Ким разглядеть настоящего Алекса.

Это спасло женщину от нескольких лет брака, когда ярость Алекса с ревом обрушилась на нее.

Ким: «Я многое прощала Алексу. Он был нормальным, пока был трезв, но, начав много пить, он стал отвратительно себя вести. У него был ужасный характер, пугавший меня после рождения Мелиссы. Когда он злился, он становился похожим на моего отца. Однажды она пробил стену кулаком и разбил наш самый красивый сервиз, потому что ему не понравилось, что я сделала на ужин. Когда это случилось, я поняла, что надо подавать на развод, чтобы защитить себя и свою дочь. Я поклялась, что не буду вести себя по отношению к ней так, как вела себя моя мать по отношению ко мне».

Бросив Алекса, Ким повела себя твердо и мужественно. Ей стало страшно, насколько близка оказалась она к тому, чтобы на нее снова подняли руку, и насколько близка оказалась ее дочь Мелисса к тому, чтобы расти с насилием в доме. Ким нашла группу поддержки жертв насилия в детстве и «проглатывала» одну за другой книги по теме. Она обнаружила, что не одинока, и черпала новые силы из общения с единомышленницами, понимающими, через что ей пришлось пройти.

До недавнего времени Ким полагала, что оставила прошлое позади. Она стала успешным писателем, а ее второй муж Тодд, успешный аптекарь, с нежностью относился к ней и Мелиссе. В ее жизни было много радостей, но болезненный конфликт с Мелиссой очень тревожил ее.

Прежнее решение, которое в свое время помогло пройти через трудный период: «Я никогда не стану такой, какой была со мной моя мать», – сейчас вновь напомнило о себе. Ким опасалась, что если не будет постоянно следить за дочерью, то обязательно превратится в подобие собственной матери. Поэтому, в противовес своему страху, она установила жесткую дисциплину и гиперопеку. Старый вопрос о доверии опять был актуален, и хотя разумом она понимала, что Мелисса – девушка ответственная и уравновешенная, все же ожидала от нее худшего. Женщина просто не знала, как найти золотую середину.

Когда мы начали прорабатывать ее проблему вместе, Ким постепенно осознала, что именно перенесенные ею в детстве ужасы оказались у истоков тревожности по отношению к дочери. И то и другое стало беспокоить ее значительно меньше после того, как мы освободили ее от боли и влияния

прошлого. Ким смогла ослабить контроль над Мелиссой, и с течением времени, благодаря доброй воле обеих сторон, им удалось восстановить любящие отношения, об утрате которых Ким так беспокоилась.

Нина: когда жертва становится злодеем

Многие незащищающие матери довели до ужасающего совершенства умение оправдывать насильственное поведение, обвиняя дочь в том, что она сама его «спровоцировала».

На первом сеансе Нина, сорокавосьмилетняя женщина, работающая системным аналитиком, рассказала, что хочет научиться лучше ладить с людьми и повысить самооценку. Невысокая и морщинистая, с седыми волосами, убранными в косу, и без намека на макияж, она никогда не была в серьезных отношениях.

Я спросила ее, какой она видит себя.

Нина (опустив глаза): «Я невзрачная и неуклюжая. Нос у меня слишком большой, а глаза слишком близко посажены. Никто меня не полюбит. Стоит только посмотреть в зеркало – это сразу видно».

Я сказала ей, что зеркало нейтрально. Оно не говорит: «Ты невзрачная» и «Никто никогда тебя не полюбит». Но она регулярно слышала эти слова от отца и от матери.

Нина: «Дома я была белой вороной. Они хотели красивую блондинку, а я уродилась низкой, темноволосой и нескладной, всегда обо что-нибудь спотыкалась. Дело в том, что у меня заболевание суставов, и в детстве из-за этого я была очень неуклюжей. Я постоянно падала. Суставы были нестабильны, но причину я узнала не скоро. Мама не особо верила в докторов. Она говорила: "Ты постоянно падаешь, чтобы привлечь внимание и спровоцировать отца"».

«На что?» – спросила я.

Нина (после долгой паузы): «Избить меня. Он начал бить меня, когда я падала. Он говорил, что я все делаю нарочно. Потом он бил меня всякий раз, когда у него было плохое настроение. Кулаками. Ремнем... Я боялась падать, но не могла это контролировать. Когда я была маленькой, сидела в комнате, пока он не уйдет на работу, чтобы не встречаться с ним».

Как большинство незащищающих матерей, мать Нины стала жесткой и критикующей, перекладывая вину на дочь, чтобы оправдать свою трусость и пренебрежение. «Перестань огорчать отца, – говорила она испуганной дочери. – Перестань говорить о нем плохо, я не хочу это слышать». Она поддерживала жестокое поведение мужа и разрушала психику дочери, говоря ей: «У тебя нет сочувствия, он работает как проклятый. Ты не знаешь,

что значит иметь семью».

Низ – это верх, а верх – это низ: все не так в этой извращенной логике домашнего насилия. Маленькая Нина, со своим слабым здоровьем и нелеченым физическим отклонением, стала «злодеем», а отец – «жертвой», хотя его собственный ребенок боялся и прятался от него. «Будь с ним помягче, улыбайся и говори “Доброе утро”», – поучала мать. Нужно было улыбаться человеку, избивавшему тебя.

А в это время мать разрушала самооценку дочери.

Нина: «Глядя на меня, она обычно мотала головой, будто я – проклятье, с которым ей приходится жить. И говорила, какая я страшная».

С большим упорством Нина строила собственную жизнь, как только стала настолько взрослой, чтобы покинуть дом. Она закончила компьютерные курсы, скопила денег и уехала так далеко, как только смогла. Но с собой она взяла слова матери и бесконечно прокручивала их в голове, тем самым претворяя в жизнь:

- Ты эгоистка.
- У тебя нет сочувствия.
- Ты страшная.
- Ты кривая.
- Ты никогда не найдешь себе мужчину.

Неудивительно, что Нина была жутко стеснительна и замкнута. Она ни с кем не общалась и избегала любого контакта с людьми, кроме как по работе, потому что была уверена, что ей причинят боль, будут плохо о ней говорить и обвинят во всем, что пойдет не так.

Мы с ней начали откапывать ее настоящую из-под обломков, оставленных матерью, но через пару одиночных сеансов я почувствовала, что Нине как никому другому требовались особые условия, чтобы она смогла перешагнуть через свою замкнутость. И для этого идеально подходила групповая терапия. В связи с тем, что в тот момент у меня не было групповых сеансов, я направила Нину к проверенному специалисту и пообещала, что мы закончим свою часть работы, как только она почувствует себя свободно в группе. Ее пугала идея выступать перед другими людьми, но после второго сеанса она нашла в себе смелость, чтобы открыться. Она призналась, что люди ее слушали. Через какое-то время Нина смогла без страха смотреть участникам группы в глаза и впервые в жизни испытала удовольствие от общения с людьми.

Когда мать теряет контроль

Тяжело испытывать предательство и пренебрежение матери. Но ощутимее и больнее всего, когда сама мать применяет насилие.

Неожиданно рука, которая должна ласково гладить, сжимается в кулак. Или тянется за ремнем, вешалкой или деревянной ложкой. Женщина, которая должна дарить любовь, смотрит на вас или сквозь вас глазами, полными ненависти. А потом она наносит удар. Ее ярость меняет все вокруг. Обычные кухонные предметы становятся оружием. На нежном детском теле появляются синяки, и даже ломаются кости. Мать становится монстром, а мир, который должен быть безопасным, рушится.

В начале карьеры, работая со взрослыми, подвергавшимися избиению в детстве, я предполагала, что в семье именно отец или другой мужчина применяет физическое насилие над детьми. Но опыт показал, что матери тоже вносят свою лепту, поднимая руку на детей.

У таких женщин сильные нарушения психики, у некоторых это переросло в болезнь. И когда их злят, они перестают контролировать свои импульсы. Ярость овладевает жестокой матерью, и в лице дочери она видит всех, кто когда-либо причинил ей боль или разочаровал. Ребенок пробуждает в ней неосознанный гнев, обиды, чувство несостоятельности и боязнь отверженности, становясь «мусорным ведром» для всякой мерзости, хранящейся внутри такой матери.

Моя клиентка Дебора привела жуткий пример.

Дебора: «В детстве я никогда не знала, когда мама взорвется и как сильно разойдется. Наш дом был настоящим адом: постоянные крики, скандалы, выяснение отношений, непредсказуемая жестокость. Она была бешеной. Она била меня по лицу и по голове, сильно, бессчетное количество раз. Она лупила меня по рукам и по спине проволочными вешалками. А когда я убегала в ванную, чтобы спрятаться, она преследовала меня и вскрывала замок карандашом. Она орала на меня и говорила, что я избалованная и испорченная девчонка. Потом снова била и таскала за волосы. Она заставляла меня часами стоять в углу носом к стене за непослушание, а когда ноги подкашивались и я падала, она поднимала меня за руку и била сзади по ногам, пока я не вставала самостоятельно. Она была беспощадна... Не могу понять, как можно быть таким жестоким к маленькому ребенку. Не знаю, как я выжила».

Дебора: как справиться с гневом

Я встретилась с Деборой, сорокаоднолетней женщиной, работающей

графическим дизайнером в небольшой, но развивающейся компании, после того, как она написала мне электронное письмо, попросив устроить сеанс рано утром. У нее была размолвка с восьмилетней дочерью, и она ужаснулась тому, как сильно разозлилась. «У меня проблемы», – написала она. Несколько дней спустя она вошла в мой кабинет бледная и нервная. После стандартных общих вопросов я попросила ее рассказать, что произошло.

Дебора: «На днях чуть не ударила дочь и сама себя испугалась. Я так разозлилась, что не осознавала, что делаю, и, думаю, могла даже ударить. Я сдержалась, но была так близка к этому, а ведь я клялась, что никогда этого не сделаю... Меня не извиняет то, что в последнее время у меня сильный стресс. У нас трое детей младше десяти, мой бизнес растет – и это замечательно, – но я постоянно работаю и прихожу домой никакая. В четверг я вернулась, а Джессика, восьмилетняя дочь, была в гостиной и одна смотрела телевизор. Остальные дети смотрели с отцом матч наверху. Не знаю, что за муха укусила эту девчонку. Она сделала крепость из диванных подушек и притащила туда еды. Должно быть, она играла с собакой, потому что по всему полу был раскидан попкорн и на ковре виднелись пятна от разлитой кока-колы. Она сидела посреди этого беспорядка и смотрела какое-то дурацкое шоу. Я взяла пульт, выключила телевизор и стала диктовать свои условия. Я велела ей убрать грязь и идти спать, как только закончит, пообещала, что она останется без телевизора как минимум на неделю, и запретила есть перед телевизором, пока я снова не разрешу.

Она продолжала сидеть. А когда я велела ей приступать, то услышала, как она еле слышно назвала меня старой каргой. Я взорвалась и начала кричать на нее... Это было ужасно. “Как ты смеешь так со мной разговаривать! Да кто ты такая, неблагодарная мелкая тварь? Ты меня достала. Я надрываюсь ради вас...” Я никогда не говорила так с детьми. Поводок лежал на столе, я потянулась за ним и почувствовала, как моя рука поднимается, чтобы... Боже, Сьюзан. Джессика была в ужасе. Мне хорошо знаком этот взгляд. Такой же был у меня в детстве, когда мама собиралась меня ударить. Я что, превращаюсь в свою мать? Этого нельзя допустить. Мама была сумасшедшей. Я тоже схожу с ума? Во мне столько гнева».

Я уверила Дебору, что гнев – это просто сильное чувство. И совсем не значит, что она сумасшедшая. У Деборы были причины расстроиться, но на собственном опыте она уже поняла, что крики и избиение не учат ребенка ничему хорошему. Злость порождает злость. Деборе нужно было поработать над гневом, который она подавляла в себе. А для этого требовалось разобраться с насилием, которому она подвергалась в детстве.

Дебора рассказала, что мать начала избивать ее лет с трех-четырех, и в красках описала ужасные формы, которые принимали эти побои. Став достаточно взрослой, чтобы покинуть дом, она сформулировала свою главную задачу: оставить насилие в прошлом и больше никогда не пускать его в свою жизнь. Она обрубила все контакты с матерью, когда поступила в колледж, хотя для нее это означало совмещение двух работ, чтобы обеспечить себя. Одна из фирм занималась графическим дизайном, и здесь Деборе предложили постоянное место, как только она получила диплом. А несколько лет назад она ушла оттуда, чтобы открыть собственную компанию, специализирующуюся на веб-дизайне.

Дебора: «Я действительно думала, что все наладилось, как только перестала общаться с мамой. Особенно когда появились дети и у меня была своя семья. После рождения ребенка трудно представить, как кто-то, особенно твоя собственная мать, может причинить боль своей маленькой девочке. Ведь мы с этой женщиной были связаны одной пуповиной. Я была внутри нее. Мне знакомы эти чувства, когда ребенок растет в утробе, когда ты впервые видишь его лицо... Быть такой жестокой... Как она могла? Одна мысль об этом приводит меня в бешенство».

Дебора, как и другие избиваемые дочери, из-за причиненных матерью боли, издевательств и унижения носила в себе вулкан ярости. И теперь, увидев, как он извергается на ее собственного ребенка, она жила в страхе, что это может повториться. И страх был оправданным: без лечения сильные эмоции, вызванные физическим насилием, могут привести к тому, что дочери могут сами начать его применять.

Просто попросить прощения

Дебора понимала, что самой главной задачей было наладить отношения с дочерью. «Джессика фактически прячется от меня, – сказала она. – Она все еще боится, а я не знаю, что делать. Думаю, я нанесла ей травму».

Я предложила ей сначала попросить прощения. Извинения – лучшее, что вы можете дать ребенку, если были не правы. Это поможет дочери понять, что вы не боитесь быть уязвимой и честной, что вы достаточно уважаете ее для того, чтобы признать свои ошибки. Также целесообразно было бы попросить Джессику вести себя лучше. Я сказала: «Вы должны попросить ее уважать вас настолько, чтобы понимать, как много вы работаете и какой уставшей возвращаетесь домой, и что для вас очень важно, чтобы она убирала за собой беспорядок».

Позже Дебора сообщила, что извинения прошли «на ура». Когда она протянула к Джессике руки, дочь прибежала обниматься и расплакалась, а Дебора гладила ее волосы. Сейчас Дебора работает над тем, чтобы искоренить свой гнев, и на наших сеансах мы сосредоточиваем внимание и на ее гневе, и на ее горестях.

Двойное предательство: сексуальное насилие

Когда матери знают о сексуальном насилии по отношению к дочерям и ничего не предпринимают, дочери платят за это немыслимую цену. Сексуальное насилие ввергает дочерей в глубокий неизбывный стыд, который заставляет ощущать себя оскверненной, опозоренной и брошенной в одиночестве. Она воспринимает себя как «испорченный товар».

Даже после стольких лет открытого обсуждения данной темы для многих остается непонятной движущая сила такого преступления. Эта сила – не обязательно сексуального характера: ею может быть хладнокровная, калечащая юные жизни потребность во власти и контроле со стороны обидчика, использующего свое влияние, чтобы склонить к согласию жертву или даже жертв (он ведь может совратить не одну дочь). Он также может манипулировать или упрашивать: «Порадуй папочку» или «Давай я покажу, чего ожидать, когда ты начнешь встречаться с парнями», – заставляя дочь чувствовать себя активной участницей процесса совращения и возлагая на нее еще большее чувство вины и стыда, в то время как стыдиться надлежит исключительно ему.

Преступник знает, чего хочет, и получает это у невинной и беспомощной девочки трех, семи или тринадцати лет. Даже если он хоть немного осознает (трудно поверить, что он может этого не осознавать), что, оскверняя ее тело и все ее существо, он нанесет ей серьезную психологическую травму и раздавит ее своим предательством – предательством близкого взрослого человека, – ни одно из этих соображений не в силах его остановить. Инфантильный и неуверенный в себе, насильник несостоятелен и неуравновешен в личной жизни, независимо от того, чем он занимается во внешнем мире.

А как насчет матери, знающей или подозревающей, что происходит неладное, но продолжающей притворяться, будто все в порядке? Как и другие матери в этой главе, она чрезмерно зависима, боится бросить вызов обидчику, будь то ее муж, друг или другой член семьи, и не хочет и не может обеспечить дочери безопасность.

Сексуальное насилие случается только в неблагополучных семьях, где определение ролей и личностные границы совершенно размыты и нарушены. Мне довелось помогать большому количеству жертв насилия, сопровождая их на протяжении всего мужественного пути к восстановлению уверенности в себе, чувства собственного достоинства и, важнее всего, самоуважения. Для этой главы я выбрала показательный пример, представляющий ситуацию недопустимого соглашения молчаливой матери и насильника.

Если вас домогались и не защищали, то, думаю, вы найдете здесь много совпадений с вашим личным опытом. И хочу заверить вас: вы тоже можете исцелиться. Этот процесс начинается прямо сейчас с того, что вы смело посмотрите в глаза прошлому.

Кэти: обиды, с которыми нужно разобраться

Кэти, нарядно одетая женщина тридцати трех лет, ведущая счета клиентов в рекламном агентстве, призналась мне в причине своего беспокойства. Ее периодически повторяющаяся депрессия заставляла страдать двух ее малолетних дочерей. Сама депрессия, как мудро подметила Кэти, была вызвана долгосрочными последствиями неизлеченного сексуального насилия, совершенного ее отцом. Ее история звучала знакомо.

Кэти: «Я боролась с этим всю свою жизнь. Отец начал приставать ко мне, когда мне было всего восемь. Это было ужасно... Я пыталась внушить себе, что могло быть и хуже, что другие страдали намного больше, но после рождения детей я заметила, что воспоминания стали ярче. В общем, мне становится очень грустно, и я здесь, потому что не хочу, чтобы дочки думали, что я переживаю боль по их вине. Я заметила, что у старшей дочери всегда болит живот, когда я в подавленном состоянии, будто она чувствует мою депрессию. Она не заслужила этого. Думаю, настало время понять, смогу ли я наконец разобраться с прошлым. Я много читала и с годами пыталась проработать это самостоятельно. Я думала, мне становится лучше, но я ошиблась. Я не покончила с этим».

Кэти правильно сделала, что пришла. Сексуальное насилие – единственный жизненный опыт, требующий профессионального вмешательства. У людей, прошедших через то же, что и Кэти, депрессия проявляется регулярно, как смена времен года. Но чем больше прорабатываешь ситуацию с хорошим психотерапевтом, тем меньше власти имеют воспоминания о насилии над вами. Прорабатывание проблемы – лучший подарок, который вы можете сделать себе и своей семье.

Я сообщила Кэти, что в качестве первого шага нужно рассказать о том, что именно происходило в доме, когда насилие появилось в ее жизни. Конечно, это было нелегко, но она собрала всю свою решимость и начала рассказ.

Кэти: «Ужасы начались, когда мне было восемь. Иногда мы смотрели телевизор на родительской кровати, и папа предлагал поиграть в игру "покатайся на лошадке", и я прыгала на нем, как потом уже узнала, когда он был возбужден. Я сначала не понимала, что происходит. Потом он начал меня лапать и целовать и заставлял его трогать... Он не был внутри меня.

Но это было ужасно, Сьюзан...»

Сьюзан: «Естественно. Вы были смущены. Вы были напуганы. И проникновение внутрь не обязательно для того, чтобы назвать это сексуальным насилием».

Сексуальное насилие охватывает целый спектр действий, включающих или не включающих в себя проникновение. Но все они основаны на злоупотреблении доверием и влиянием, чтобы принудить или завлечь жертву. Обнажение гениталий перед девочкой, ее ознакомление с порнографией, просьбы о раздевании и обнажении перед насильником входят в этот спектр, даже при том, что физического контакта как такового может и не быть. Когда же контакт *происходит*, насилие может принимать бесчисленное множество форм: прикосновение к детским гениталиям, ягодицам или груди или принуждение ребенка к тем же прикосновениям у взрослого; трение о ребенка; проникновение внутрь пальцами или объектами; оральный секс; наконец, половой акт.

Целиком и полностью ваше тело – сосуд, в котором вы обитаете, и все ваше существо ощущает внедрение и нарушение границ. Отсюда вывод: любые действия с ребенком, которые требуется держать в тайне, скорее всего, подпадают под понятие «сексуальное домогательство». Как и перечисленные выше примеры, это почти наверняка преступление.

Замалчивание, отрицание и обвинения

Насилие над Кэти длилось годами, и я спросила, говорила ли она кому-нибудь.

Кэти: «Отец предупреждал, чтобы я никому не говорила, но я рассказала маме, когда мне было десять. Я хотела, чтобы это прекратилось. Но она, по сути, ничего не сделала! Она поговорила с отцом, а он сказал, что больше так делать не будет и сходит к психологу. Все оказалось неправдой. Домогательства продолжились».

Любящая мать, зная, что ее дочь совращают, пришла бы в бешенство и приняла бы меры, чтобы покончить с насилием. «Если кто-нибудь дотронулся бы до моего ребенка, – сказала одна женщина, звонившая на радио, где я одно время вела передачу, – я бы захотела его убить и мгновенно вызвала бы полицию!» Это яркий пример матери-защитницы, и каждая дочь заслуживает такую мать. Но дочерей, матерям которых не хватает праведного гнева и сил, бросают на произвол судьбы, и их тело и все существо годами подвергаются покушениям.

Хуже, если неадекватная мать заставляет дочку чувствовать ответственность за насилие над собой, как мы наблюдали это в случае с Ниной. Слова разъедают как кислота, когда такие матери обвиняют во всем своих дочерей-жертв:

- Он бы никогда такого не сделал. Ты, должно быть, сама к нему клеилась.
- Ты могла остановить его, если бы хотела.
- Видимо, тебе это нравилось.
- Ничего бы не произошло, если бы ты не носила облегающие шорты.

Подобная мамаша способна откровенно отрицать существование насилия, говоря: «Ты все придумываешь, чтобы привлечь внимание», «Не может такого быть» или «Ты так говоришь, чтобы отомстить ему».

Если она и снизойдет до «защиты», то, скорее всего, это будут просто бесполезные советы вроде таких: «Повесь замок на дверь» или «Просто не попадайся ему на глаза».

Как вообще возможны подобные пособничество, отрицание и бессердечность?

Равно как и другие матери в этой главе, женщина, позволяющая насиловать собственную дочь, бездейственна, напугана и поглощена собой. Она может бояться того, что случится, если семья расколется. Она может бояться чувства стыда и вины, которые у нее возникнут, если кто-то узнает. Она

может даже быть уверена в том, что насилие над дочерью – та цена, которую приходится платить за финансовое обеспечение семьи ее мужем, и бояться хаоса и последствий, если она решится предпринять меры.

В какие-то моменты она может даже ревновать дочь. Часто встречается ситуация, когда мать чувствует, будто дочь заняла ее место в браке, и видит в ней соперницу, ошибочно принимая грубую силу происходящего насилия за проявление именно сексуального интереса. Если отец успешен в своем деле, а таковы многие преступники, совершающие инцест, то мать не захочет отказываться от имеющихся благ вроде финансовой обеспеченности и большого дома, которые ей важнее собственной дочери.

У такой недееспособной матери почти полностью отсутствуют сочувствие и сострадание. А в эмоциональном словаре нет слов «любовь» и «защита».

Второй уровень предательства

Невозможно преувеличить влияние материнской реакции на то, как будет происходить исцеление дочери после любого вида насилия. Именно реакция матери определяет, что в результате будет думать дочь о том, что с ней произошло, и как она будет относиться к себе. Любящая мать верит словам дочери, уверяет ее, что она не сделала ничего плохого, и принимает меры, чтобы удостовериться, что такого больше никогда не повторится. Часто такими мерами становятся развод или арест обидчика. Если этого не происходит, дочь чувствует обиду, очернение и отчуждение: вот три «О» инцеста.

Изначально Кэти пыталась справиться с ситуацией, замкнувшись в себе. Как некоторые жертвы, она стала прятаться за стеной лишнего веса, ошибочно полагая, что он сделает ее менее привлекательной, и ей, следовательно, будет спокойнее.

Кэти: «Длительное время меня совсем не интересовали свидания. Да и кто захочет встречаться со мной? Я была той девочкой, с которой собственный отец вытворял ужасные вещи. Я ела, чтобы заполнить пустоту и одиночество. Я никому не доверяла и постоянно была под воздействием стресса. В колледже я сильно набрала в весе и стала еще хуже относиться к себе. Я прошла терапию от депрессии и умудрилась сильно похудеть, но все еще была уверена, что меня никто никогда не полюбит...

После колледжа меня пригласили на стажировку в рекламное агентство, и случилось чудо».

На работе Кэти подружилась с Итаном, добрым и забавным. Их тянуло друг другу, и вскоре они стали встречаться.

Кэти: «Итан – замечательный. Знаю, что ему больно осознавать подробности моего прошлого. Он наслышан о нем за тринадцать лет наших отношений и всегда был рядом, пока я старалась встать на ноги. Он просто мой ангел-хранитель».

Но даже с любовью и поддержкой Итана она не могла точно знать, в какой момент ее настигнут воспоминания о насилии, отошедшие на второй план в начале новых отношений. Они вспыхивали после рождения каждой из дочек, а иногда в тех случаях, когда муж купал и одевал девочек. Такое часто встречается: рождение детей – один из самых мощных стимулов возвращения плохих воспоминаний. Другими стимулами могут быть смерть родителя, сцена насилия в кино или телешоу или просто достижение дочкой того возраста, когда к вам впервые было применено насилие.

Кэти: «Мама считает, что мы должны забыть об этом, и недавно сказала мне, что не будет об этом говорить, потому что ей стыдно. Но она не знает, что такое стыд. На данном этапе моей жизни я не хочу слушать ее отрицание и негатив. Она ведет себя так, будто ничего не произошло. Я тоже хочу забыть об этом, но она не хочет мне помочь. И меня это бесит. Говорят, перед тем, как двигаться дальше, нужно простить. Мне бы очень этого хотелось».

Сьюзан: «Твоя мать поступила отвратительно, Кэти, и не нужно ее прощать, что бы ни говорили тебе другие. Но тебе действительно нужно освободиться от предательства, которое она совершила и которое имеет над тобой власть и контроль. Прощение – не волшебная палочка, помахав которой можно изменить все, особенно когда твои родители не сделали ничего, чтобы взять на себя ответственность за свое разрушительное поведение».

Кэти: «Спасибо, что сказали это. Теперь, когда у меня две прекрасные дочки, негодование так и вылезает наружу. Я никому не позволю трогать моих детей. Я никогда не поставлю их в ситуацию, где кто-то даже чисто теоретически может причинить им вред. Думаю, моя задача – понять, почему моя мать не сделала того же для меня...»

Я сказала Кэти, что обычно нецелесообразно заострять внимание на «почему», потому что мы можем так и не добраться до сути. Исцеление приходит тогда, когда мы изучаем, что произошло, как оно повлияло на нас и что мы можем сделать с этим сейчас.

Ранена, но не убита

Из всех достижений моей долгой карьеры я больше всего горжусь тем, что была одним из первых психотерапевтов, кто вытащил на белый свет сексуальное насилие, скрытое в подземелье засекреченности. Это была тяжелая битва, но я говорила и говорила о нем – боже, как я говорила! – по радио и на телевидении, на семинарах и в интервью для газет до тех пор, пока общественность и некоторые особо сопротивляющиеся мои коллеги не оказались готовы слушать, и насилие перестало быть запрещенной темой. В настоящее время специалисты обладают весьма глубоким пониманием того, почему этот вид насилия так распространен и насколько глубокие раны он оставляет. Также мы гораздо лучше стали понимать природу пренебрежения и физического насилия.

Я каждый раз поражаюсь и восхищаюсь храбростью и настойчивостью таких женщин, как Эмили, Ким, Нина, Дебора и Кэти. Несмотря на предательство своих матерей, благодаря лечению они не только выжили, но и пошли дальше, построив полноценную жизнь.

Хочу заверить и вас: если вы жертва психологического пренебрежения, физического или сексуального насилия и не получили свою долю поддержки и заботы, то ваша жизнь не зашла в тупик. Какими бы страшными ни казались последствия насилия или отсутствия внимания, исцеление может быть столь же впечатляющим. Это не конец, и вы не прокляты. Вы ранены, но не убиты, и благодаря вашим шрамам обладаете великой мудростью: сострадание, сопереживание и индикатор чувств, срабатывающий, когда люди плохо с вами обращаются. Использование этих знаний поможет нам обернуть неблагоприятную ситуацию в свою пользу. С вашего позволения я покажу как.

Часть вторая. Исцеление ран, полученных от матерей

В следующих главах вы прочтете о высокоэффективных техниках: ролевые игры, написание писем, визуализации и полезные упражнения. Все это я использовала, чтобы помочь женщинам, с которыми мы познакомились, избавиться от растерянности, обиды и злости и прийти к освобождающему осознанию, что они не виноваты в тех чувствах, что им довелось пережить с матерями: боли и смущении. Следуйте дальше, выполняйте упражнения, и вы тоже узнаете, что не несете ответственности за нелюбящее поведение матери. Вы не сделали ничего такого, чтобы заслужить психологическое отчуждение, давление, насилие, травлю или унижение, за счет которого ваша мать могла бы ощутить свое превосходство. *Вы заслуживали быть любимыми*, а ваша мать не дала или не смогла дать вам тепло, безопасность, поддержку и ласку, в которых вы так нуждались. Иногда упражнения в следующих главах будут направлены на то, чтобы помочь вам принять эту правду на самых глубинных уровнях вашей личности. Перед тем как вы исцелитесь и сможете принимать обоснованные решения, как вам общаться с матерью, ваша голова, ваше нутро и ваше сердце должны полностью осознать, что с вами произошло.

Из личного опыта и опыта моих клиенток, из их электронных и бумажных писем я знаю, насколько тяжело дается это осознание. Но как только вы осмелитесь принять правду, вы освободите себя от шрамов, оставленных неадекватной материнской опекой. Продвигайтесь с удобной для вас скоростью. Почитайте немного и сделайте паузу, чтобы усвоить прочтенное перед тем, как продолжите. Не прячьте ваши чувства. Скорее всего, вы будете много плакать, и это нормально. Сожаление и гнев – естественная и необходимая часть процесса. Помните: слезы, как реки, начинаются в одном месте и перетекают в другое – они помогут привести вас к исцелению.

Пожалуйста, учтите, что упражнения в книге не заменяют личную работу со специалистом группы поддержки или двенадцатиступенчатую программу восстановления. Если в детстве вы подверглись физическому или сексуальному насилию, то вам просто необходима профессиональная помощь. Если вы сейчас принимаете наркотики или алкоголь, чтобы успокоить боль, вам следует вступить в программу восстановления или начать работу со специалистом. Кроме того, перед началом работы с книгой обязательно убедитесь, что период вашего воздержания от употребления этих веществ составляет не менее трех месяцев. На ранних стадиях восстановления

вы очень уязвимы и ваши эмоции оголены. В это время копание в плохих воспоминаниях может привести к возвращению старых привычек злоупотребления алкоголем и наркотиками. Если же вы страдаете депрессией, то вам нужно знать, что в наше время существует множество способов ее лечения. Важно, чтобы вы понимали, что вы не одиноки.

Мы начнем со спокойного, хладнокровного осмысления, а потом перейдем к работе с сердечными переживаниями. Здоровый человек может думать и чувствовать одновременно, и я помогу вам привести эти процессы в равновесие. Если вы не относитесь к вышеперечисленным категориям пациенток, то можете сделать часть этой работы самостоятельно. Например, упражнения на общение безопасны почти для всех и подходят для любой ситуации. Но помните: вы получите наилучший результат, если будете прорабатывать данную часть книги в сочетании с получением профессиональной поддержки.

Вы столкнетесь с эмоциями, которые могут вас захлестнуть, – поэтому важно, чтобы у вас было к кому обратиться за помощью, когда вы отправитесь в это путешествие. Если вы уже проходите терапию или собираетесь это сделать, можно взять эту книгу с собой на сеанс и проделать часть работы в его рамках. Просьба о помощи – показатель не слабости, а силы. Также помните, что вы можете снова и снова возвращаться к этим страницам за советом, признанием и поддержкой.

Как выбрать хорошего психотерапевта: несколько советов

Решившись обратиться за помощью к психотерапевту, убедитесь, что вам нравится этот человек и у него есть опыт работы с неблагополучными семьями и тем вредом, который они причиняют. Если ваши отношения с матерью мучительны и болезненны, то вам нужен специалист, который не побоится достичь с вами самого дна, чтобы, вынырнув обратно, вы стали сильнее и здоровее.

Не стоит работать с психотерапевтом, который после выслушивания вашей истории скажет следующее:

- Это все в прошлом, вам надо идти вперед.
- Давайте работать с тем, что имеем «здесь и сейчас».
- Не судите мать так строго. У нее тоже были проблемы.
- Вы же не хотите провести всю жизнь, жалея себя.
- Вы должны простить, забыть и жить своей жизнью.

Такие комментарии показывают: вами пренебрегают, обесценивая ваши чувства и то, через что вам пришлось пройти. Работа с человеком, у которого такой подход к вашему прошлому, только усугубит ваше смущение и фрустрацию, а в дальнейшем может усилить уже имеющееся чувство вины («Что же я веду себя как ребенок?», «Почему я не могу это преодолеть?»). Ищите психотерапевта, который будет активно общаться с вами, а не сидеть и говорить: «Так» или «И что вы при этом чувствуете?» Вам нужен человек, дающий обратную связь и активно участвующий в разговоре. Доверьтесь интуиции. Если вас что-то смущает, вы не чувствуете себя в безопасности или вам кажется, что вас не слушают по-настоящему, то этот специалист не для вас.

Запаситесь спокойствием и временем

Будьте добры к себе и во время работы над этой частью книги дайте себе немного времени, чтобы сделать необходимые записи, прогуляться, подумать и отдохнуть. Ваши чувства будут обострены и переменчивы, пока вы прорабатываете материалы последующих глав, поэтому не принимайте важных решений до того, как успокоитесь и сможете думать ясно и рационально. Если у вас раздор в любовных отношениях и вы не уверены, хотите ли их спасти, не предпринимайте опрометчивых шагов, пока не проработаете ситуацию, касающуюся вашей матери.

Было бы безответственно с моей стороны обещать вам, что простое прочтение этих глав магическим образом изменит вашу жизнь и исцелит раны, полученные от нелюбящей матери. Но могу пообещать, что, если вы воспользуетесь стратегиями, которым я научу вас, ваша боль и растерянность пойдут на спад. Вы сможете увидеть и себя, и мать в новом, правдивом свете. Это необходимое понимание общей картины создаст основу, на которой можно будет принимать здоровые решения о ваших отношениях с матерью и полностью перестроить собственную жизнь.

Глава 7. Начало правды

«Я начинаю понимать, что это не полностью моя вина»

• Вы говорите «да», когда хотите сказать «нет».

• Вы клянетесь, что постоите за себя, но снова и снова отступаете.

• Вы не знаете, как дальше быть, как добиться самостоятельности и выйти из тени своей матери.

Все это нелогично. Рассуждая рационально, вы прекрасно понимаете, что у вас всегда есть выбор. «Я – взрослый человек. Я должна уметь сказать своей матери, что не могу пообедать с ней, не почувствовав себя виноватой, – говорите вы себе. – Я могу спокойно перенести или отменить обед с друзьями, так в чем проблема здесь? Почему мне сложно сделать такую простую вещь?»

Ответ в том, что вас так запрограммировали: слова матери, подобно тысячам семян одуванчика, залетели в ваш разум и проросли вашим фальшивым представлением о самих себе и отношениях с ней. Здоровые отношения между матерью и дочерью преисполнены заботы, которая помогает ребенку повысить уверенность в себе, поддерживает его на всех этапах развития и укрепляет стремление к независимости.

Однако в вашем случае такого практически не случалось. Ваша мать была сосредоточена на собственных потребностях гораздо больше, нежели на ваших, и часто поглощена попытками разобраться с собственными проблемами. Мы видели, насколько распространенным приемом среди нелюбящих матерей является оправдание или же отрицание своего ранящего поведения и перекладывание вины на дочь. Мы также видели, насколько распространенной реакцией среди дочерей является принятие этой вины и действия во вред себе, чем они с успехом продолжают заниматься уже во взрослой жизни. Это же случилось и с вами. С помощью неправильного набора команд вас запрограммировали идти против собственных интересов и ставить на первое место мамины.

Для передачи вам этих команд были задействованы не только слова, но и поведение матери по отношению к вам, и даже язык тела: вздохи, неодобрительное закатывание глаз, улыбки при вашем подчинении и сердитое молчание при отказе. Ее постоянные правила и замечания, предназначенные для сохранения баланса власти в ваших отношениях в ее пользу, искривили и ограничили вашу самоидентификацию, чувство собственного достоинства, добродетель и ваше место в жизни. Даже если вы теперь живе-

те далеко от матери, все равно ваша жизнь по большей части складывается в соответствии с той программой, которую вы получили от нее в детстве. Перед тем как переустановить эту программу, изменить отношения с матерью, восстановить полное и истинное понимание того, кто вы такая и что вам под силу, вам потребуется выявить, какие понятия она подменила, и строчка за строчкой начать стирать программу саморазрушения.

Вот с чего мы начнем эту главу.

Это серьезная работа, и отнестись к ней нужно со всей серьезностью. Мы будем продвигаться медленно: для начала изучим, как происходит программирование, а затем рассмотрим внимательно самую доступную область – ваши убеждения.

«Ты» становится «Я»

Мать, наблюдая, как ребенок учится ходить, улыбается, подает ему руку, чтобы поддержать его, и говорит: «Какая ты умница! Посмотри-ка, ты ходишь. Прямо маленькая спортсменка». В этот момент, равно как в тысяче подобных ему моментов, ребенок воспринимает смысл сказанного так: «Мама это заметила, и для нее важно, что я делаю. Она любит меня. Я – молодец. Я хожу».

Улыбка и положительный отзыв всемогущей матери очень много значат для зависящей от нее дочери, старающейся сделать все возможное, чтобы получать их чаще. Напротив, строгость и критика могут быть пугающими, и ребенок начинает верить в то, что, рассердив маму, может не выжить: «Она меня бросит, и мне придется самой себя обеспечивать». Неважно, положительный или отрицательный смысл вложен в такие материнские сообщения: дочь усваивает его и выстраивает на его основе базовое понимание себя. Мамино «ты» становится детским «я».

Усвоенные установки формируют наши самые первые и глубокие убеждения: они окружают нас так долго, что мы воспринимаем их как правду и ведем себя так, будто они правдивы, никогда не подвергая их сомнениям. Замечательно, если нас хвалили и приободряли с детства; тогда мы вырастаем со следующими убеждениями: «У меня есть силы и возможности», «Я – хороший человек», «Я стойкая», «Я достойна любви». Однако нелюбящие матери заложили своим дочерям фальшивые и крайне разрушительные убеждения, понятия, ожидания, восприятие добра и зла, себя самой и людей вокруг.

Многие из «ты»-утверждений отражали ее неодобрение, критику и беспомощность: «Ты эгоистка», «Ты единственная, кто сможет обо всем позаботиться», «Ты меня огорчаешь, из-за тебя я плохо себя чувствую». Когда эти установки усваиваются в качестве убеждений, они не ведут себя внутри вас пассивно. Они провоцируют неприятные чувства. Вы боретесь с фальшивыми утверждениями, заявляющими, что вы плохой, неразумный, эгоистичный и несостоятельный человек. Вы спорите с ними, задаваясь вопросом, а вдруг все это правда и что тогда будет. Вы пытаетесь опровергнуть их. Однако в основном вы страдаете. Вы грустите, злитесь, вините себя, смущаетесь, сопротивляетесь, сожалеете, уступаете, чувствуете тяжесть, стыд, горечь – эмоциональных вариантов много, но все они причиняют боль.

А что происходит с неприятными чувствами? Они вызывают саморазрушительное поведение. Если ваша нарциссическая или контролирующая

мать запрограммировала вас ошибочными убеждениями, что вы никогда не сможете соответствовать ее (или чьим-либо еще) стандартам, то вам не удастся почувствовать безопасность, свое превосходство, достаточность и уверенность в себе. Именно из-за этих чувств вы не позволяете себе добиться успеха в личной жизни, так как снижаете планку, или упускаете карьеру мечты, говоря себе, что если вас не взяли на первую же хорошую должность, на которую вы устраивались, то вы прекратите попытки. Зачем заставлять себя снова и снова испытывать стыд и разочарование? Ведь голос в вашей голове говорит вам: «Я никогда не буду достаточно хороша. Я не смогу ни с кем соперничать».

Чей это голос? Вашей матери. Чьим интересам он служит? Ее. Нарциссической матери не требуется говорить вам: «Опозорься, чтобы на твоем фоне я выглядела лучше». А контролирующей матери нет нужды приказывать: «Докажи своим провалом, что я была права». Записанная программа работает, даже когда их нет рядом.

Если вы вдруг осознаете, что ведете себя во вред себе, то можете быть уверены – запущен следующий процесс: ошибочное убеждение вызывает неприятное чувство, и, не отдавая себе в этом отчета, вы склоняетесь к нездоровому поведению, чтобы избежать боли или смягчить ее.

Давайте рассмотрим более подробно, как этот процесс происходит.

1. В детстве вы внимаете установкам матери.

С самого детства ваша мать, находящаяся в постоянной депрессии, говорит вам: «Я не могу без тебя. Только благодаря тебе наша семья не распадается. Поэтому ты – мой маленький ангел-хранитель». Она улыбается, только когда вы приготовили ужин для семьи (а ведь вам всего восемь лет) или позвонили ее начальнику и сообщили, что она не придет, потому что болеет, а на самом деле она удобно устроилась в своей комнате и смотрит телевизор.

2. Вы преобразуете услышанные установки в систему ложных убеждений.

«Только я могу осчастливить мою мать. Я должна заслужить ее любовь "хорошими поступками", поднимающими ей настроение, даже если приходится врать ради этого. Если она несчастлива, то это моя вина. Я не имею права делать то, что хочу, и жаловаться. Моя задача – заботиться о ней».

Эти убеждения, которые должны относиться не только к вашим, но и к материнским правам, обязанностям и самоощущению, настраивают вас на невозможное. Правда в том, что вы *не* несете ответственности за счастье матери и не можете ее исправить; только она сама может это сделать. Настоя-

щая любовь – это не то, что ребенок должен «покупать» хорошими поступками. У вас должно быть детство и собственная жизнь, и неразумно думать, что вы можете отказаться от них и остаться довольными. Ваша настоящая задача как человека – найти свою индивидуальность и построить свою независимую жизнь, а задача матери – помочь вам в этом. Но если в ваших убеждениях отражаются не определенные рациональные принципы, а материнские установки, то они будут влиять на ваши чувства и поступки на протяжении всей жизни.

3. Ваши ошибочные убеждения вызывают неприятные чувства.

Сталкиваясь с неизбежным провалом всех попыток исправить мать, вы чувствуете собственную неполноценность, вину, ущербность, смущение и стыд – как в детстве, так и во взрослой жизни. А ведь вас запрограммировали таким образом, чтобы все ваши действия были удачными. Вы также можете чувствовать бремя, обиду, стыд из-за обиды и огромное сожаление об упущенном времени, потраченном на то, чтобы сплотить семью.

4. Для успокоения неприятных чувств вы обращаетесь к саморазрушительному поведению.

Желание унять ряд неприятных чувств может привести вас куда угодно. Весьма вероятно, что еще ребенком вы с радостью посвящали огромное количество своего времени все новым попыткам восстановить то, что казалось сломанным в жизни матери. Это доказывало, что вы хорошая дочь и достойны ее любви. Также в трудные времена вы научились искусно притворяться, что все хорошо, когда на самом деле вам было очень непросто, и не просить помощи, когда она была нужна, потому что были уверены: это обнажит ваши предполагаемые слабости, пороки и несовершенства.

Став взрослой, вы, скорее всего, также будете иметь отличное представление о том, что требуется вашей матери, и мгновенно реагировать на ее нужды, даже если не хотите, даже если умом понимаете, что в этом нет необходимости и вы вряд ли сможете помочь. Потому что самый быстрый и проверенный способ доказать себе, матери и всему миру, что вы способная, хорошая и без малейшего изъяна, – это угодить ей.

Человеческое поведение – процесс сложный, и я не берусь утверждать, что каждая дочь депрессивной матери имеет дело именно с такой цепочкой ошибочных убеждений, неприятных чувств и поведения, не отвечающего собственным интересам. Каждая мать уникальна, равно как и каждая дочь. Но могу с уверенностью сказать: если вы проследите истоки саморазрушительного поведения, то найдете запрограммированные установки в виде от-

рицательных убеждений и вызываемых ими чувств.

Невидимая сила чувств и убеждений

Достаточно легко разорвать замкнутый круг, если есть понимание, каким образом связаны между собой убеждения, чувства и поведение. Начав сомневаться в ошибочных убеждениях, вы делаете важный шаг к серьезным изменениям в собственных реакциях на требования и ожидания вашей матери. Однако, несмотря на это, полное избавление от них затруднено несколькими факторами. Первый из них состоит в том, что мы верим в их правдивость: Земля – круглая, небо – синее, а моя задача как дочери – сделать мою мать счастливой вопреки мои предпочтениям. Многие из ошибочных убеждений были для нас «правдой» так долго, что мы даже не думаем сомневаться в них. Они стали частью нашей действительности, и мы не рассматриваем их как цветные фильтры, которые определенным образом «раскрашивают» наше восприятие мира.

Довольно часто нам трудно определить, какие убеждения приносят больше всего проблем, а какой набор неприятных ощущений стимулирует наше поведение. Они хорошо спрятаны в нашем подсознании, огромном хранилище стремлений, эмоций, мыслей, рвений, страхов, воспоминаний и опыта, – и все это существует в реальности и влияет на нас без нашего ведома. В основном информация, хранящаяся в подсознании, бывает настолько неприятна, что ее приходится специально скрывать с глаз долой, чтобы защитить себя от глубинного стыда, неуверенности и личных страхов.

Приоткрывая завесу над своим внутренним миром, мы начинаем понимать, насколько могущественно наше подсознание. Даже когда дочь сознательно пытается заниматься своими делами и управлять своим настоящим, ее подсознание лихорадочно зализывает раны прошлого. Снова и снова оно изобретает новые способы «заставить мать полюбить меня». Для этого оно не только использует уже «установленную» в вас программу, но и подыскивает новые ситуации, в которых детские неудачи могут быть исправлены путем воспроизведения похожих сценариев, но с более удачной концовкой.

В этом смысле подсознательное программирование участвует в выборе наших мужей, определении количества успеха, которое мы можем позволить себе в жизни. Кроме этого, оно влияет и на качество наших отношений и психологическое здоровье.

• **Вы можете сами себе вредить, когда влюблены:**

ОСОЗНАННОЕ УБЕЖДЕНИЕ: Мне бы хотелось, чтобы у меня был отличный партнер.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ И ЧУВСТВА: Я не имею права лю-

бить и получать внимание. Я не смогу ни с кем конкурировать. Кто меня полюбит? Мне нельзя приводить домой умного, успешного и любящего парня, потому что мама будет с ним флиртовать или разнесет в пух и прах. Я не могу быть счастливее, чем она. Я недостойна этого. САМОРАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Вы не доверяете новым знакомствам с интересными людьми, выбирая несовместимых с вами и не подходящих вам партнеров. Вы спасаете и заботитесь о тех, кто не хочет брать ответственность за себя. Вы отбрасываете лучших кандидатов, объясняя это так: «Я реалистка. Я не хочу опять разочаровываться».

• **Вы можете сами себе вредить на работе:**

ОСОЗНАННОЕ УБЕЖДЕНИЕ: Я очень хочу быть успешной.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ И ЧУВСТВА: Мне нельзя затмевать мою мать. Я никогда ничего не добьюсь. Я найду способ навредить себе, чтобы подтвердить негативные ожидания матери. Ведь она точно знает, какая я на самом деле. Я никогда не достигну ее уровня. Я ущербная.

САМОРАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Вы опаздываете, не доделываете дела до конца, ссоритесь с коллегами, откладываете на потом, пропускаете важные сроки, не доводя до логического завершения задумки и идеи.

• **Вы можете вредить своим сокровенным желаниям:** ОСОЗНАННОЕ УБЕЖДЕНИЕ: Люблю делать людей счастливыми. Ставлю их всегда на первое место, потому что люблю чувствовать себя заботящимся человеком. Хорошо бы все приглядывали друг за другом.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ И ЧУВСТВА: Если я забуду о том, что мне хочется, и буду делать все для других, то завоюю их любовь и одобрение. Достаточное количество любви, одобрения и восхищения смогут компенсировать то, что я плохо отношусь к себе.

САМОРАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Вы натягиваете улыбку и прячете свою обиду за то, что вас воспринимают как должное. Отвечаете «не знаю» или «мне все равно», когда вас спрашивают о ваших предпочтениях. Вы избегаете конфликта любым способом. Забываете, что у вас есть собственные мечты.

Очевидно, что если мы собираемся менять существующий порядок вещей, то жизненно необходимо извлечь вашу подсознательную программу на свет.

Во что вы на самом деле верите?

Мы оттолкнемся от настоящего и пойдем в обратном порядке, чтобы отыскать все установки, которые вы услышали от матери и усвоили в качестве непреложных истин. Давайте рассмотрим самые типичные варианты, которые вы могли услышать от своей матери или интуитивно уловить в ее поведении по отношению к вам. Помните, что не все эти установки были облечены в слова. Она могла просто вести себя так, что вы всегда знали, когда она рассержена на вас, и может продолжать вести себя так по сей день.

Например, она может делать недовольное лицо или бросать злобные взгляды на вас каждый раз, когда вы ее огорчаете. Подобные невербальные сообщения имеют такой же вес, как и вербальные, так что, знакомясь с нижеприведенными списками, припоминайте также манеру поведения вашей матери и то, как это усиливало смысл ее слов.

Поставьте галочку напротив пунктов, близких вам, и смело добавляйте новые, не указанные здесь. Прокрутив в голове все выражения, критические замечания, требования и варианты развития событий, когда мать добивается своего, вы сможете заполнить все пробелы.

Ошибочные установки, принижающие ваше достоинство:

• Ты эгоистка.

• Ты неблагодарная.

• С тобой что-то не так.

• Ты все делаешь не так.

• Ты не умеешь любить.

• Ты думаешь только о себе.

• Ты умеешь только разочаровывать меня.

• Ты никогда ничего не достигнешь.

• У меня одни проблемы из-за тебя.

• Ты никогда не найдешь своего мужчину.

• Ты никогда не станешь такой же привлекательной, умной, успешной и желанной, как я.

• Ты принимаешь неправильные решения.

• Всем плевать, что ты думаешь.

• Ты – обуза для всех.

• Ты приносишь больше проблем, чем пользы.

• Ты – причина проблем / насилия / стыда в семье.

• Если бы ты была лучше, то не случилось бы никаких проблем / насилия / стыда.

Обычно такие слова можно услышать от нарциссических, конкурирующих, контролирующих и применяющих насилие матерей. Такие заявления выбивают почву из-под ног, благодаря им ваша мать чувствует себя всемогущей и освобождается от какой-либо ответственности за свою жизнь и свои неудачи. Если при чтении определенного пункта у вас кольнет в сердце или вы услышите в голове мамин голос, то, по всей видимости, это обвинение все еще крепко сидит внутри вас. Распознавание таких установок – важный первый шаг к подавлению их власти над вами.

Следующие ошибочные установки несправедливо вешают на вас дополнительное бремя:

- Ты – вся моя жизнь.
- Ты – лучшая часть меня.
- Мне не нужен никто, кроме тебя.
- Только ты заботишься обо мне.
- Только ты можешь сплотить семью.
- Мы так близки, что должны обо всем рассказывать друг другу: никаких секретов.
- Ты – моя лучшая подруга.
- Ты всегда будешь моей маленькой девочкой.
- Я могу рассчитывать только на тебя.
- Ты мне очень нужна, я не справлюсь без тебя.
- Я люблю тебя больше, чем твоего отца.
- Ты должна помочь мне понять, как жить дальше.

Вторая группа установок немного отличается, но работает не менее разрушительно. Именно такие послания полностью перекладывают ответственность за благополучие матери и остальной семьи на ваши плечи.

На первый взгляд они могут показаться лестными, но позже появляются отчаяние и подавленность. Обычно это исходит от излишне вмешивающихся матерей и тех родительниц, которые ввиду собственной несостоятельности вынуждают вас меняться с ними ролями.

Ошибочные установки вашей матери о вашей роли и обязательствах перед ней:

- Ты несешь ответственность за мое счастье.
- Мои чувства важнее твоих.
- Твоя задача – заслужить мою любовь.
- Твоя задача – заботиться обо мне.
- Твоя задача – слушаться меня.
- Твоя задача – уважать меня, а значит, все делать помоему.

• «Чти мать свою» – значит, ты никогда не должна на меня сердиться.

• Ты не имеешь права сомневаться во мне или плохо говорить обо мне. В конце концов, я дала тебе жизнь.

• Ты обязана всегда соглашаться со мной.

• Твоя задача – помалкивать, если я предала тебя.

• Твоя задача – сохранять спокойствие в семье, не накалять страстей и не противиться тому, чего хочу я.

• Твоя задача – хранить семейные секреты.

Рассказывая вам о том, какой вы являетесь, ваша мать, в частности, разъясняла вашу роль дочери, давая понять, чего она от вас хочет, и четко формулируя, кем вы должны быть исходя из ее потребностей. Не в ее интересах было рассказывать вам о том, что, повзрослев, вы должны будете взять под контроль собственную жизнь. Ее программирование было сосредоточено на вашем долге перед ней и почти не упоминало о вашем долге по отношению к самой себе.

Значительная часть нашей жизни развивается по моделям, обусловленным нашими убеждениями, которые, в свою очередь, посеяны в нас установками из этих списков. Они определяют, что можно делать, сколько и чего позволено иметь, а также за какие действия вы будете себя наказывать. Теперь, ознакомившись с представленными выше списками, выбрав относящиеся к себе пункты и добавив недостающие, вы наблюдаете полную картину того, что вы думаете о себе.

Вы можете подумать, что, будучи взрослой, без труда взглянете на это со стороны и скажете: «Да, моя мама говорила так, но я знаю, что это неправда, и ее речи больше не действуют на меня». Но если вы ни разу не пытались бросить вызов этим установкам и если у вас до сих пор трудные отношения с матерью, то, вероятно, эти ошибочные установки все еще управляют вами.

Хочу предупредить о том, что заключительный набор ошибочных убеждений особенно критичен для дочерей:

• Если бы моя мать изменилась, я бы стала лучше относиться к себе.

• Если бы она поняла, какую боль причиняет мне, она стала бы лучше относиться ко мне.

• Даже при том, что она плохо ко мне относится, я знаю, она желает мне добра. Я слишком остро реагирую.

Из-за этих «если бы» вы застряли в альтернативной реальности своих желаний и мечтаний. Из-за них вы выбираете пассивное поведение и реагируете на уже свершившееся действие вместо того, чтобы упредить его:

ведь вы ждете, что ваша мать изменится, вместо того чтобы начать сложный процесс изменения себя.

Хватит ждать. Пора вернуть себе полную власть.

Отделяя правду от лжи

Ошибочные убеждения, управляющие вашей жизнью, можно назвать и по-другому: ложь. И сейчас я хочу, чтобы вы назвали все своими именами и почувствовали огромное наслаждение, рассказав себе всю правду о том, какая вы на самом деле.

С нижеприведенным упражнением «Правда или ложь» вы активно бросите вызов своим ошибочным убеждениям. Это упражнение донесет вашу правду одновременно в подсознание и сознание. Оно было разработано для усиления вашего достоинства, самоуважения и уверенности в себе, и я убеждена, что оно поможет вам все прояснить и освободит вас.

Упражнение «Правда или ложь»

Часть первая

Возьмите лист бумаги и нарисуйте линию сверху вниз, разделив его пополам. Вверху левой колонки напишите большими буквами «ЛОЖЬ». Вверху правой колонки напишите «ПРАВДА».

Теперь в колонке «Ложь» перечислите все лживые изречения вашей матери о вас, которые больно ранили. Внесите их в том виде, в каком услышали: «Ты – ...» (Вам может понадобиться просмотреть еще раз мои списки ошибочных убеждений, чтобы ничего не упустить в собственном.) Во второй колонке напротив каждого ложного утверждения напишите фразу с противоположным смыслом. Лучший способ опровергнуть – предоставить конкретные доказательства. Не давайте себя в обиду. Ваша правда гораздо более достоверна, чем те искаженные факты, которыми потчевала вас мать. Даже если вы сейчас не до конца верите в слова в колонке правды, они осветят вам путь и покажут человека, которым вы хотите стать и потихоньку становитесь.

Многие делают это упражнение легко и с удовольствием, но некоторым женщинам трудно противостоять мнению, которое они слышали всю свою жизнь. Если вы «застряли», притворитесь, что болтаете с лучшей подругой, которая описала вам себя, используя ошибочные убеждения из вашей левой колонки. Что вы ответили бы ей? Что противопоставили бы ее ограниченному и оскорбительному описанию самой себя? Как бы вы отреагировали, если бы кто-то сказал такое о вашей дочери? Иногда нам проще защищать других и видеть хорошее в них, чем самим постоять за себя.

Позвольте привести несколько примеров, как отвечали мои клиентки.

ЛОЖЬ	ПРАВДА
Ты — эгоистка.	Я щедрая, готовая делиться и внимательная к другим.
Ты не прощаешь ошибок.	Я прощаю, если люди берут на себя ответственность за свое поведение и раскаиваются.
Ты все принимаешь близко к сердцу.	У меня есть чувства и уязвимые стороны, которые делают меня более открытым и любящим человеком.
Ты обязана уважать меня.	В здоровых отношениях уважение — взаимное чувство. Я уважаю собственную совесть и целостность.
Ты — плохая дочь.	Все были бы счастливы и гордились, имей они такую дочь, как я.
Твоя работа — делать меня счастливой.	Я изо всех сил старалась, но тебе всегда было мало, поэтому я бросаю эту дурацкую работу.
Ты не справишься без меня.	Посмотрим.
Я не справлюсь без тебя.	Тебе придется найти способ. Я больше не желаю, чтобы вина и долг контролировали меня.
Мои чувства должны быть у тебя в приоритете.	Очень долго так и было, но сейчас у меня своя семья, и в приоритете у меня они.
Ты все делаешь неправильно.	Ты просто ревнуешь. Ты терпеть не можешь, когда у меня в жизни все хорошо.
Ты недостаточно хороша, чтобы добиться успеха.	Я добьюсь успеха, несмотря на твои слова и попытки сломать меня.
Ты должна заботиться обо мне.	Где это написано?
ЛОЖЬ	ПРАВДА
Ты виновата, что я пью/принимаю таблетки/нахожусь в депрессии.	Я не принимаю вину за твое саморазрушительное поведение. Тебе нужна помощь.
Ты всегда будешь моей маленькой девочкой.	Я — взрослый человек со своей жизнью. Я выбираю свободу, а не давление.
Никто и никогда не полюбит тебя так, как я.	Да уж я надеюсь.

Когда вы делаете свой список, пусть в каждой колонке будет хотя бы по десять пунктов. «Правдивая» фраза может быть настолько длинной, насколько вы этого хотите.

Часть вторая

Закончив список, отрежьте левую колонку, скомкайте в руках кусочек бумаги со лживыми изречениями и сожгите его в безопасном месте. Когда будете это делать, скажите вслух: «Сейчас я сжигаю всю ложь, которую моя мать говорила обо мне. Сейчас я сжигаю все ошибочные убеждения, которые сложились у меня о самой себе. Сейчас я восстанавливаю правду и добрые чувства к себе».

Возьмите пепел и избавьтесь от него вне своего жилого пространства: не выбрасывайте его в мусорное ведро и не смывайте в туалет. Этот пепел несет в себе мощный заряд негативной энергии, и он не нужен в вашем доме. Закопайте его где-нибудь на пустыре или выбросьте в уличный мусорный контейнер. Но обязательно вынесите его из дома, в котором живете.

Часть третья

Теперь я хочу (сейчас будет весело), чтобы вы пошли в магазин праздничных принадлежностей и купили себе воздушный шарик, наполненный гелием. Возьмите листок с правой колонкой правды и сложите его несколько раз так, чтобы на каждой стороне уместилось несколько строк правды, и привяжите к ленте шарика. Затем отнесите шарик в такое место, где вам комфортно: пляж, озеро, красивый парк, горы, если они есть поблизости, – любое место под открытым небом, где вы ощущаете себя спокойной, обновленной и счастливой. Прочувствуйте этот момент всеми органами восприятия: насладитесь теплотой или прохладой воздуха, запахами и красками, особенностями поверхностей предметов в окружающем вас пространстве. Затем возьмите шарик, еще раз подумайте о своих правдивых утверждениях о самой себе – и отпустите его. Отпуская воздушный шар, знайте, что он присоединится к огромному количеству шаров, несущих с собой правду других дочерей, с которыми я работала. Смотрите, как он летит, и почувствуйте, как ваш дух и сила поднимаются внутри вас.

Вы намного лучше, намного умнее, намного смелее, чем вам говорили. И вы можете вложить эту силу в последующую работу.

Глава 8. Распознайте неприятные чувства

«Так приятно наконец избавиться от этого»

Мы подробно рассмотрели скрытые убеждения, которые приводят в действие саморазрушающее поведение в ваших отношениях с матерью. Теперь настало время изучить чувства, которые вызывают эти убеждения: мощный поток эмоций, толкающий вас на нерациональное поведение.

Эта работа потребует много храбрости и горячего желания проникнуть в закоулки своего внутреннего мира, годами хранящие боль, разочарование, страхи и гнев. Если смело признать их существование и вытащить на яркий свет сознания, то сила их влияния на вас уменьшится, а приобретенная свобода может изменить вашу жизнь.

В этой главе я открою двери в свой кабинет и разрешу вам понаблюдать за тем, как я проведу других пострадавших дочерей по этому пути. Скорее всего, накал страстей будет серьезным, так что если вы решили делать упражнения в этой главе самостоятельно, прошу вас перед началом заручиться хорошей поддержкой: вам понадобятся люди, которым вы доверяете, способные успокоить вас, утешить и подбодрить. Даже если вы просто читаете, но вас охватили сильные эмоции, остановитесь, сделайте паузу. Подышите глубоко. Попейте воды. Прогуляйтесь. Продвигайтесь с собственной скоростью: вам некуда торопиться.

Как я уже говорила, во время работы над собой консультация психолога может быть особенно полезной. Кабинет хорошего специалиста – это надежное убежище, в котором вы сможете погрузиться в свои эмоции настолько глубоко, насколько вам это потребуется, чтобы начать изменения в жизни.

Момент истины

Работая с людьми, я выяснила, что из всех инструментов написание писем – самый верный и эффективный способ добраться до сути отношений между женщиной и ее нелюбящей матерью. В серии писем дочь может открыто рассказать свою историю и изложить правду своих переживаний, не опасаясь, что ее будут критиковать, отрицать и перебивать. Я прошу дочерей не посылать первое письмо, адресованное матери: его нужно написать после нашего первого сеанса и прочитать его мне на следующем. Важно поделиться написанным с человеком, которому доверяешь, потому что этот процесс одновременно облегчает психологическую ношу и демонстрирует силу проговаривания правды вслух, даже если она тяжела.

Многие мои клиентки часто размышляли о прошлом и были уверены, что хорошо помнят подробности тех событий. Но письма всегда привносят новые детали. Такое письмо носит очень личный характер, и я прошу дочерей по возможности написать его от руки, чтобы в полной мере прочувствовать написание этих слов собственным почерком. Конечно, можно напечатать его на компьютере, но я считаю, что если автор возьмет ручку и напишет слова на бумаге, то его погружение в процесс будет более полным, а правда от его пальцев по руке дойдет до самого сердца.

Я придумала структуру письма, чтобы облегчить путь к истокам негативного опыта и к тому, что продолжает преследовать их в настоящем.

У письма четыре части:

1. Вот что ты сделала со мной.
2. Вот как я относилась к этому тогда.
3. Вот как это повлияло на мою жизнь.
4. Вот чего я хочу от тебя сейчас.

Каждую часть я буду подробно объяснять, а также покажу отрывки из писем, прочитанные мне моими клиентками на наших сеансах. Это поможет вам лучше понять, какой широкий диапазон воспоминаний, убеждений и чувств открывается при выполнении данного упражнения, которое кажется таким простым.

Часть первая: Вот что ты сделала со мной

Моя клиентка Эмили, воспитанная хладнокровной и отчужденной матерью, всю жизнь борется с чувством отторжения, поэтому с тревогой приступила к упражнению. Но она твердо решила попробовать, потому что хотела добраться до причин, почему вечно связывается с мужчинами, подобными ее другу Джошу, которые отталкивают ее. (Вы встречали Эмили в

главе о незаботящихся, предающих и избивающих матерях.)

Эмили: «Я не знаю, что написать. С одной стороны, я чувствую, будто это далекое прошлое и не стоит снова его ворошить, а с другой – мне нравится идея просто выплеснуть все это раз и навсегда».

Я призывала ее прыгнуть в омут с головой. «Когда сядете писать, помните: это ваше время, – сказала я ей. – Наступило время рассказать, что именно произошло, и наконец вытащить все переживания, чувства и мысли, все это время крутившиеся в голове, наружу, где вы могли бы рассмотреть и проработать их. Вы поймете, что демоны самобичевания, вины и стыда начинают терять свою силу, как только вы вытаскиваете их на свет».

Процесс восстановления начинается словами «Вот что ты сделала со мной». Это утверждение не мягкое и не вежливое, оно прямолинейное. Я знаю, что порой услышать такое – все равно что получить удар в живот. Я намеренно убрала размытую «объективность» из фразы «Вот что ты сделала», добавив «со мной». Это личное, и фиксация таких слов на бумаге здорово помогает женщинам беспристрастно взглянуть на свой опыт и принять его.

«Поведение вашей матери причинило вам боль, – сказала я Эмили. – Выкладывайте все, начиная с этого смелого и честного обвинения: *Вот что ты сделала со мной*. Поведайте свою историю и ничего не упускайте. Неважно, сколько места она займет. Напишите все. Ее поведение обижало вас? Как? Как она обесценивала вас? Как прошло ваше детство под одной крышей с ней? Вы боялись ее? Какими тяготами, секретами и обвинениями она вас нагружала? Рассказывая такое о собственной матери, вы начнете стыдиться того, что якобы предаете ее. Так вот, эти чувства будет необходимо преодолеть – я же знаю, что ваше желание улучшить собственную жизнь сильнее, чем страх. Важные и вредоносные события сейчас могут казаться незначительными, потому что вы очень долго подавляли воспоминания о них, но тогда так и напишите: “По мелочам”. Вы посмотрите на них со стороны, когда увидите их на бумаге».

Глаза Эмили расширились, но она кивнула и сказала, что попробует.

Понимаю, что женщинам с детством, полным откровенного насилия, может оказаться легче определять поведение матери как причиняющее боль, но, опять же, хочу напомнить: если вас били в детстве, не стоит работать с такими воспоминаниями без поддержки психотерапевта. Возможно, насилие и открытую агрессию легче распознать и описать, чем более тихие формы нелюбящего поведения. Однако боль и последствия от общения с нелюбящей матерью значительны в любом случае, вне зависимости от того,

какие формы имело это общение: контроль, критика – эта главная движущая сила материнского нарциссизма, психологическое отчуждение или принуждение к тому, чтобы обо всех заботиться.

Реальные примеры писем «Вот что ты сделала со мной»

В своем письме Эмили нарисовала живую картину:

«Мама, ты вечно меня критиковала, между нами не было настоящей теплой связи. Ты никогда не разрешала держать тебя за руку и не говорила, что любишь меня. Ты однажды сказала мне, что единственная причина, по которой ты меня родила, – в том, что аборты были вне закона, когда ты узнала, что беременна. Все хорошее, что ты делала для меня, было показным. Ты никогда не спрашивала, как я себя чувствую, все ли у меня в порядке, что меня интересует... Я никогда не была такой, какой ты хотела меня видеть. Ты частенько спрашивала: "Что бы ты сделала, если бы, проснувшись утром, не нашла меня?" Я знаю, что ты хотела услышать: "Я бы не вынесла. Я бы умерла без тебя". Но я была всего лишь маленькой испуганной девочкой, которая нуждалась в своей маме, и отвечала, что могла бы думать только о том, кто будет меня кормить и водить в школу. А ты воспринимала это как доказательство того, что я думаю только о себе и недостойна твоей любви.

Когда я подросла, ты никогда не поддерживала ни в чем, что было мне интересно, и когда я не получала ожидаемую оценку или желанного парня, ты говорила, что это была моя вина и я сделала что-то не так».

Эмили остановила чтение.

Эмили: «Сьюзан, может, я просто тряпка? Я чувствую такое облегчение, рассказывая обо всем, но знаю, что нужно просто забыть».

Я подчеркнула: важно, чтобы она не преуменьшала боль, которую она чувствовала и продолжает чувствовать. «Не думайте сейчас о том, что вы "упиваетесь жалостью к себе", – сказала я. – Вы не просто "испытываете жалость к себе". Пришло время разрешить себе сожалеть о том, чего вы были лишены».

Достаточно часто женщины обнаруживают, что процесс написания писем открывает доступ воспоминаниям, подавленным в свое время. Для моей клиентки Саманты, дочери контролирующей матери-садистки, первая часть письма стала откровением. Саманта боролась со вспышками гнева, работая торговым представителем фармацевтической компании (мы познакомились с ней в главе об одержимых контролем матерях), и во время написания письма ее впервые осенило, что ее мать была не только контролером, но и агрессором.

Из письма Саманты: «Мама, то, что ты делала со мной, когда я была совсем маленькой и очень уязвимой, было так мучительно, что я стерла это из памяти. Только сейчас я вспоминаю, что мы как-то отдыхали вместе и ты дала мне пощечину без видимой на то причины. Думаю, тебе не нравилось, как я ела макароны. А еще помню, как плевалась кровью, когда ты ударила меня в другой раз. Мне кажется, у меня тогда выпал зуб, и если учесть, что это был молочный зуб, то сразу понятно, насколько маленькой я была».

Когда всплывают воспоминания, подобные этим, я советую остановить написание письма и поискать поддержку. Такое происходит часто. Процесс написания играет важную роль, потому что открывает доступ к болезненным данным, которые невозможно было держать в активной памяти, так что их спрятали на дальнюю полку подсознания. При выполнении этого задания дверь в «кладовку» может приоткрыться, выпуская то, что было долгое время заперто.

Одной из таких спрятанных вещей может стать сильный гнев.

Из письма Саманты: «Я все еще помню, как сидела в комнате и ненавидела тебя за то, что ты не отпустила меня – старшеклассницу – на чемпионат по баскетболу. Черт! У тебя не было ни малейшей причины не пускать меня».

Часть вторая: Вот как я относилась к этому тогда

Сильные чувства неизбежно возвращаются, когда дочь всматривается в то, как с ней обращались в детстве. Так что вторая часть письма посвящается подробному разбору того, что чувствовали маленькие девочки и молодые женщины, сталкиваясь с матерью, чьи действия четко давали понять: она не будет или не может быть любящей.

Чувства – это язык сердца, а не ума, и их можно описать одним или двумя словами. Например: я чувствовала грусть, ярость, страх, стыд, злость; чувствовала себя одиноко, глупо, марионеткой, ущербной, нелюбимой, обремененной, уставшей, обманутой, обиженной, невидимой, изношенной, обесцененной. Я никогда не чувствовала себя достойной, умной, легкомысленной, счастливой, важной, любимой, лелеемой, уважаемой, в безопасности.

Разница между мыслями и чувствами кажется очевидной, но я обращаю на это особое внимание, потому что многие имеют привычку отделять от себя чувства, пропуская их через разумное осмысление. Это происходит, когда «Я чувствую...» превращается в «Я чувствую, *что*...». Слово «что» переносит вас от чувств к мыслям и убеждениям.

Чувства: «Я чувствовала себя нелюбимой».

Мысли: «Я чувствовала, что тебе было все равно».

Чувства: «Когда ты заставляла меня готовить и заботиться о братьях и сестрах, когда мне было всего восемь лет, я чувствовала себя замученной, озадаченной и отвергнутой».

Мысли: «Когда ты заставляла меня готовить... Я чувствовала, *что* ты, должно быть, думаешь, что я достаточно ответственная для этого, но я чувствовала, *что* это было чересчур для маленькой девочки».

Реальные примеры писем «Вот как я относилась к этому тогда»

Большинство дочерей, вспоминая в красках, что делали с ними матери, попадают в бурный поток чувств, и эта часть письма создана, чтобы помочь им свыкнуться с этими чувствами вместо того, чтобы подавлять их. Часто дочери обнаруживают, что при написании таких писем они склоняются к описанию мыслей, а не чувств, и это нормально. Но цель упражнения заключается в том, чтобы вернуться к чувствам, как это сделали Эмили и Саманта в отрывках, приведенных ниже. Как я напомнила Эмили: «Если чувствуешь, что застряла на фразе "Я чувствовала, что...", вернись к своим утверждениям и спроси: "Что я при этом чувствовала?"»

Из письма Эмили: «Я чувствовала себя одиноко. Сердце постоянно болело. Я чувствовала себя беспомощной, нелюбимой, нежеланной, "неслышимой" и сердитой. Я чувствовала себя обузой, чувствовала, что мне не нужно было вообще появляться на свет, и это вызывало чувство грусти, вины и одиночества. Ты всегда была источником боли в моей жизни. Я чувствовала твою постоянную обиду на меня и мое существование. Из-за этого я не чувствовала себя любимой. Я терпеть это не могла».

Саманта написала: «Когда я была маленькой, я чувствовала себя беспомощной, озадаченной, растерянной и очень, очень испуганной. Мне было так одиноко. Чем старше я становилась, тем больше усиливалось чувство злости и стыда за то, что ты сделала со мной. Меня особенно бесило, когда люди, не знавшие твою грубую и садистскую сторону, говорили, как приятно с тобой общаться, какая ты забавная и милая. Я ненавидела тебя за это, потому что дома было мрачно, безысходно и страшно. Я чувствовала себя неудачницей. Я понимала, что надо вести себя осторожно и постоянно притворяться, что все хорошо. Я чувствовала себя изолированной. И не могла ни с кем близко сойтись».

Я прошу своих клиенток избегать самоцензуры и перфекционизма. Это письмо не участвует в конкурсе эссе. Для нас важно раскопать и выразить настоящие, правдивые эмоции. Важно рассмотреть каждое запомнившееся чувство, потому что все они имеют значение, а их глубина может быть по-

разительной. Я предупреждаю, что не нужно усердствовать, если чувство переполняет вас. Нет необходимости торопиться. Предельная честность – вот что главное. Если узнать, назвать по имени и встретиться лицом к лицу с психологическими демонами, которые управляли вами столько времени, то они потеряют свою силу. Предложение за предложением ваше письмо поможет обезоружить их.

Часть третья: Вот как это повлияло на мою жизнь

Эта часть письма, возможно, самая главная. Она делает акцент на связи между тем, что произошло с дочерью в детстве, и тем, какой выбор она делала в разных ситуациях впоследствии. Большинство дочерей, с которыми мы познакомились в книге, даже не сознавая того, воспроизвели в своей жизни многое из того, с чем выросли, а это лишь те примеры, которые оказались на первом плане. Когда я думаю о связи между детскими травмами и взрослыми проблемами, мне представляется длинный толстый канат, привязывающий дочь к ее прошлому и препятствующий получению полного объема любви, уверенности, доверия и счастья, на которые она имеет право. Используя разум и прилагая усилия, она может ослабить эту связь. Каждая часть письма отрезает по нитке от каната.

Данный раздел письма требует обдумывания и времени. Инструкции, которые я даю своим клиенткам, звучат следующим образом.

Опишите негативные, даже губительные испытания, через которые провела вас мать, и то, как они повлияли на вашу личную жизнь, карьеру и ваше сосуществование с самой собой. Как опыт общения с матерью указал вам на ваше место в мире? Как он повлиял на ваше чувство собственной ценности и достоинства? Что вы узнали о том, кому можно доверять? Что вы узнали о любви? Подумайте о тех ситуациях в жизни, в которых вы делали выбор в пользу саморазрушения, и определите, какие уроки вашей матери повлияли на такой выбор. И вы, наконец, увидите связь между «тогда» и «сейчас».

Реальные примеры писем «Вот как это повлияло на мою жизнь»

Многие клиентки переживают по поводу того, что письма получаются очень длинными и их чтение вслух может занять почти весь сеанс. На самом же деле десять страниц убористого текста читаются за считаные минуты. Несмотря на свои опасения, Эмили обнаружила, что, начав писать письмо, совершенно не хочет останавливаться. Ей и маленькой девочке у нее внутри, чья боль была для матери абсолютно незаметной, требовалось высказаться. Письмо Эмили к матери заняло девять страниц, из которых почти половина была посвящена разделу «Вот как это повлияло на мою

жизнь». Привожу отрывок из того, что она написала:

«Я всегда жила как будто на задворках – подобно девочке, которая смотрит на детскую площадку, но понимает, что ей не суждено принять участие в играх: она всеми забыта, брошена и одинока. Никто никогда не заступится за нее, потому что рядом с ней никого нет.

«Я была лишена физического контакта, а мне хотелось, чтобы во мне нуждались. Я вляпывалась в нездоровые отношения и ненавидела себя за это. Я ошибочно принимала секс за любовь в отношениях и привлекала слабохарактерных мужчин, вечных подростков, не желающих взрослеть. У них у всех была низкая самооценка и небольшие амбиции...

Я постоянно думаю: чего хотят другие? Что думают другие? Что мне нужно сделать или сказать, чтобы они были счастливы? Я ставлю свои потребности и желания на второе место после чужих. Это отнимает много сил, и я очень устаю... Я чувствую, что не знаю, как быть взрослой. У меня нет принципов, примеров для подражания и понятия, как устанавливать границы. Меня пугает, что люди могут воспринимать меня как неуравновешенную, каковой я, наверное, и являюсь, раз меня воспитывала жестокосердная и неуравновешенная женщина».

В этой части письма мы опровергаем тезис о том, что «ваши детские проблемы с матерью остались в прошлом», и совет «просто живите дальше».

Такие дочери, как Эмили, часто удивляются, с какой легкостью им удается описывать влияние запрограммированных убеждений на себя. Эти убеждения вызывают непреодолимое желание повторять многие досадные события детства во взрослой жизни. Люди и обстановка вокруг них меняются, но кажется, будто в головах бедных женщин крутится одна и та же заезженная пластинка, заставляющая двигаться в одном и том же надоевшем танце. Безуспешные попытки маленьких девочек «выжать» хоть немного расположения из нелюбящих матерей перерастают в отчаянную борьбу уже взрослых дочерей за то, чтобы доказать: они достойны близости, уважения и любви.

Каждая дочь проходит свой путь к повторению пагубного поведения, и он становится очевиден, когда они начинают писать.

Вот отрывок из письма Саманты:

«Ты так часто на меня кричала, что я до сих пор боюсь говорить о том, чего хочу, и обращаться к людям за тем, что мне нужно. Я думала, что не имею права на это. Я так стремилась услышать одобрение других. Я привыкла всегда и все воспринимать серьезно. Я постоянно занимаю голову

проблемами и не умею жить текущим моментом, наслаждаться происходящим здесь и сейчас. Моя жизнь стала такой же унылой и серьезной, как у тебя...

Мне было сложно выработать иммунитет к твоим требованиям, и меня всегда гложет чувство вины, если я делаю что-то по-своему или занимаюсь тем, что ты не одобряешь. Я злюсь на себя за то, что не сказала тебе "отстань" еще много лет назад. Как будто нас связывает невидимая нить, не дающая мне жить собственной жизнью».

Совет, который я даю своим клиенткам, если они спотыкаются на этом месте, звучит так: продолжайте искать щупальца, тянущиеся от матери к вам, опутывающие вашу жизнь независимо от того, как далеко вы пытаетесь убежать. Это серьезная работа, и выплескивание своего прошлого на лист бумаги может вас напугать. Помните, что *переживать заново* старый опыт, описываемый в письме, не нужно. Мы сейчас занимаемся тем, что оглядываемся и *вспоминаем*.

Часть четвертая: «Вот чего я хочу от тебя сейчас»

В первых трех частях письма вы живо и подробно описали нелюбящее поведение вашей матери и долговременный вред, который оно нанесло. В них задокументировано несоразмерное влияние, которое она имела и продолжает иметь на вас, и подробно описаны проявления ее власти над вашей жизнью.

Баланс сил смещается вместе со словами *«Вот чего я хочу от тебя сейчас»*. С этим утверждением дочери вступают во взрослую жизнь, в которой сами принимают решения. Взрослые дочери уже не беспомощные и зависимые, и они в состоянии выразить словами, чего они хотят от человека, причинившего им столько боли: это и есть начало расширения возможностей.

Многие дочери еще не решили, каких действий они хотят от своих матерей и какое развитие отношений их устроило бы. На данном этапе это не важно. Сейчас они делают первый шаг, и в дальнейшем будет много времени, чтобы внимательно изучить варианты и прийти к определенному решению. Ничто не выбито в камне на века, и дочь имеет право передумать.

Инструкции, которые я даю клиенткам для этой части письма, просты: начните с того, что происходит с вами сейчас, и сформулируйте свои предпочтения честно и прямо. Я знаю, что это может оказаться пугающим опытом, и знаю, что многие дочери никогда не позволяли себе даже помыслить о том, чтобы как-то изменить свои отношения с матерью, потому что считали, что у них нет на это права. Однако пришло время склонить чашу весов в

свою сторону.

Я напоминаю дочерям-клиенткам, что у них есть право решать, чего они хотят, несмотря на то, чему учили их матери, и вопреки назиданиям родственников и друзей «уважать мать». Я прошу женщин представить, что нет предела совершенству и все возможно, а потом ответить на вопрос: чего вы больше всего хотите от матери? На начальной стадии план или стратегия не нужны. Первый шаг состоит в том, чтобы сосредоточиться на желании в целом, понимая, что в дальнейшем оно будет изменяться. Чего бы вам хотелось больше всего, спрашиваю я своих клиенток. Что в конце концов поможет вам почувствовать себя свободными?

Это может быть извинение. А может не быть ничего. Вы можете хотеть, чтобы мать перестала вмешиваться в вашу жизнь, а можете пожелать, чтобы ее там не было совсем. Выбор, как я говорю клиенткам, *за вами*.

Примеры писем «Вот чего я хочу от тебя сейчас»

Многие дочери вначале не знают, с чего начать эту часть письма, но всем им удается набросать в общих чертах просьбу, желание или требование. Вот несколько примеров:

ДЛЯ ЧРЕЗМЕРНО ВМЕШИВАЮЩЕЙСЯ МАТЕРИ: «Я хочу, чтобы ты поняла: отныне я буду говорить тебе, можно ли поднимать ту или иную тему в разговоре, и определять, когда мы увидимся вновь. В сущности, я буду жить своей жизнью, как нормальный взрослый человек. Или мы разорвем наши отношения, и это будет грустно и тяжело».

ДЛЯ КОНКУРИРУЮЩЕЙ НАРЦИССИЧЕСКОЙ МАТЕРИ: «Годами я думала, что хочу твоего одобрения или чтобы ты изменилась и у нас наладились здоровые отношения. Но, к моему удивлению, сегодня я ничего от тебя не хочу. Мне только нужно, чтобы ты оставила меня в покое. Мне нравится, кем я стала, и я работаю с психотерапевтом, чтобы стать крепкой, цельной, любящей и достойной. В моей жизни нет места для тебя. Я восстанавливаю отношения со своими детьми и точно знаю, что если впущу тебя обратно, ты опять все испортишь. Хотелось бы, чтобы у нас все сложилось по-другому, и я очень старалась, чтобы так и было. Но если ты не будешь активно участвовать в процессе исцеления после того, что между нами произошло, то мне придется признать, что этому не бывать. Я избавилась от мечты о близких и любящих отношениях в семье и с родителями, поэтому дарю любовь и внимание сначала себе, а потом миру».

ДЛЯ ЖЕСТОКОСЕРДНОЙ, ОТЧУЖДЕННОЙ МАТЕРИ: «Чего бы я хотела от тебя сейчас? Ничего. Совсем ничего».

ДЛЯ МАТЕРИ-АЛКОГОЛИЧКИ: «Все, чего я хочу от тебя сейчас, – это

чтобы ты ПОЗВОЛИЛА МНЕ ЖИТЬ МОЕЙ ЖИЗНЬЮ. Оставь меня в покое. Найди друзей, хобби, что угодно. Оставайся в комнате со своей депрессией хоть целыми днями. Пей до бессознательного состояния. Мне все равно. Только больше не звони мне и не пытайся найти меня. Тридцать восемь лет я тщетно пыталась жить самостоятельно и сохранять контакт с тобой, но это не работает. Ты не можешь бросить пить и говорить гадости. Это за пределами твоих возможностей. Так что убирайся из моей жизни и позволь мне жить так, как я посчитаю нужным. Вон из моего сердца, из моих мыслей – и живи как хочешь».

ДЛЯ КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ И КРИТИКУЮЩЕЙ МАТЕРИ: «Мама, я хочу, чтобы ты признала, что терроризировала маленького беззащитного ребенка и причинила столько вреда моей душе, что восстановление заняло много времени. Я действительно хочу, чтобы ты нашла в себе мужество извиниться за то, что сделала, и признать, насколько малодушной ты была. Я хочу, чтобы ты увидела, какой сильной и успешной женщиной я стала, – и поняла, что я смогла добиться этого вопреки, а не благодаря тебе. Я хочу, чтобы ты поняла: больше я ничего не буду делать ради твоего одобрения. Я все сделаю по-своему, нравится это тебе или нет».

Я предостерегала своих клиенток от использования выражений, отбирающих у них силу. Поэтому не следует, например, спрашивать разрешения или одобрения. Обратите внимание, как женщина выше пишет своей пьющей матери: «Хочу, чтобы ты позволила мне жить моей жизнью». Вроде безобидно, и мы говорим такое каждый день, но я обратила ее внимание на то, что фраза «позволь мне» автоматически делает мать надзирателем ее жизни и фактически отдает ей ключи.

Лучше выразить это следующим образом: «Я буду жить *по-своему*... и не спрошу у тебя разрешения». Изменение небольшое, но разница огромна.

Сила в озвучивании письма

Написание письма выносит воспоминания и чувства, накопленные за всю жизнь, на поверхность, позволяя дочери изучить их. Это само по себе исцеляет. Но написание – это только половина всей работы. Другую половину составляет чтение этих строк вслух. Оно отпускает слова в пространство вокруг, и взрослая дочь может услышать их в буквальном смысле: услышать себя и свою правду.

Это так же важно, как и то, что она делится с кем-то правдой о своей жизни и силой собственного желания все изменить. Необходимо, чтобы эти слова услышал человек, который воспринял бы их без осуждения, без обесценивания и без отрицания. Психотерапевт – очевидный выбор, но и любя-

щий партнер также может выполнить эту необходимую функцию. Важно, чтобы слушатель и свидетель был выбран благодаря своему умению сопереживать. Во время чтения и прослушивания вы семимильными шагами идете к восстановлению того, чего были лишены в детстве.

Глава 9. Черпаем мудрость из гнева и сожаления

«Я готова испытать чувства, которые так долго подавляла»

Много сильных эмоций проявляется, когда дочери начинают писать своим матерям, раскладывая по полочкам факты и чувства прошлого. В процессе написания приходит множество важных озарений. Некоторые психотерапевты считают, что озарение – это главное, и после внезапного «О!» положительные сдвиги и облегчение происходят быстрее и легче. Однако, к сожалению, все не так просто. Правда в том, что для избавления от призраков прошлого приходится перемещаться по труднопроходимой территории эмоций.

Многие дочери бывают охвачены смешанными чувствами сожаления и гнева, узнавая правду о женщине, вырастившей их. Одна из этих эмоций, как правило, всю жизнь является их верным компаньоном. У некоторых женщин докторская степень по грусти, и они уже давно живут в глубокой печали, возникшей как следствие несостоятельной материнской опеки. Они часто признаются мне, что боль от отсутствия любви женщины, которой следовало заботиться и защищать их, была такой сильной во время работы над письмом, что они пролили немало слез.

Другие же наполняются гневом, даже яростью, вспоминая о том, как несправедливо к ним относились и сколько радости и уверенности у них украли в юности просто потому, что мать была всецело занята собой.

Я обычно объясняю женщинам из обоих лагерей, что хотя эти эмоции кажутся очень разными, гнев и сожаление – две стороны одной медали, и одна из них всегда скрывает другую. Для исцеления требуется невероятная энергия *обеих* эмоций, причем в равном количестве. Дочери, желающей создать жизнь, основанную на собственных потребностях, а не нуждах матери, потребуется объединить пламя гнева и уязвимость сожаления в новый сплав – выдержки и силы. В этой главе вы увидите, как я работаю с клиентками, чтобы этого добиться.

Получить полный доступ к этим эмоциям можно, выполнив одно важное требование. Необходимо нейтрализовать чувства вины и стыда, взращенные нелюбящими матерями в своих дочерях, которые так долго считали себя ответственными за то, что с ними плохо обращались. Я покажу, как мы снимаем с них ношу чужой вины и сбрасываем все убеждения, поддерживающие ее.

Если чувствуете в себе силы сделать все самостоятельно, то помните:

хотя гнев и сожаление – очень сильные эмоции, ситуацию контролируете вы. Прорабатывайте предложенные техники и упражнения в своем темпе и всегда делайте паузу, если чувствуете себя не очень хорошо. У вас достаточно времени на оттачивание новых навыков.

Гнев, прячущийся за сожалением

Эллисон пришла ко мне, когда в очередной раз влюбилась в проблемного мужчину, который воспользовался ее склонностью к спасению людей. Мы установили, что эта склонность выработалась у нее за долгие годы заботы о семье вследствие обмена ролями с депрессивной матерью (вы познакомились с Эллисон в главе о матерях, нуждающихся в заботе).

В письме к матери она подробно описала, как от нее требовалось заниматься домашними делами с малолетства и как мать во всем полагалась на нее. Она также указала, какую цену ей пришлось заплатить за то, чтобы удержать семью от распада и заглушить свои чувства. Закончив чтение своего письма, она заплакала. «Я так устала вспоминать, сколько всего мне пришлось взять на себя еще ребенком, – сказала она. – Это было слишком много для маленькой девочки».

«Знаю, Эллисон, – ответила я ей, пока она вытирала слезы. – Вам есть о чем погоревать». Мы посидели немного в тишине, и я попросила ее поразмышлять о том, какие еще чувства вызывает у нее только что прочтенное письмо.

Эллисон: «Да вроде больше никаких. Совсем никаких... Я только очень устала, и мне грустно. Хочется схватить ту маленькую девочку, которой я была, и спасти ее, чтобы в кои-то веки ей не пришлось ни о ком заботиться».

Сьюзан: «Думаю, ей стало бы легче. В вашем письме она была расстроена оттого, что ей приходится так много делать. Давайте еще раз посмотрим на ту часть, где вы это описываете: “Вот как я относилась к этому тогда”. Там указано много разных чувств».

Эллисон (просматривая записи): «Больше, чем я могла подумать... Я была одинока... грустила... Иногда я сильно злилась на мать, даже ненавидела ее и чувствовала вину за это. И когда мне пришлось отказаться от кружков, чтобы заниматься домом, я тоже была очень рассержена».

Я всегда удивляюсь, насколько точно дочери описывают свои эмоции в этой части письма и сколько подавленных чувств вдруг проявляется. Эти письма часто рисуют карту внутреннего мира взрослой дочери.

«Я думаю, многие из перечисленных чувств все еще находятся внутри вас, – сказала я. – Они не могут просто взять и исчезнуть. Вы высвободите много энергии, если еще раз взглянете на эти эмоции и отпустите их».

Я спросила ее, что, по ее мнению, может произойти, если она позволит себе рассердиться, и она ответила так, как я уже много раз слышала.

Эллисон: «Не знаю... Я, наверное, совсем слечу с катушек. Скорее всего, я буду выглядеть чудовищем и растеряю чувство собственного достоинства. Я боюсь, что не смогу остановиться, если начну, и всю оставшуюся жизнь буду злой. И конечно, стану стервой, потому что никто не любит злых женщин».

Многие женщины ошибочно думают, что гнев – опасная и неконтролируемая сила. Но, как красная лампочка на приборной доске автомобиля, он просто показывает: что-то не так и нужно что-то менять. Он вспыхивает, когда вас оскорбляют или используют, когда не удовлетворяются ваши потребности или когда кто-то наступает на ваши права и достоинство. Здоровая реакция на гнев – остановиться и спросить себя: «Что произошло? Что не так? Что нужно изменить?»

Однако такие дочери, как Эллисон, привыкли притворяться, что их гнева не существует. Эмоционально это похоже на то, как если бы мы заклеили предупреждающий индикатор кусочком ленты, чтобы избежать неприятных ощущений при взгляде на него. Наше эмоциональное «Я» остается без внимания, и такие важные части нашей жизни, как личностные границы и самоуважение, разрушаются. Если вы подавляете гнев, как это делала Эллисон, то вам, скорее всего, знакомы последствия:

- Ваши потребности не удовлетворяются, ваши права и достоинство игнорируются.
- Вы можете направить гнев внутрь, и он преобразится в признаки болезни или депрессию.
- Вы можете заниматься «самолечением» с помощью еды, наркотиков, секса или алкоголя.
- Вы можете полностью покориться судьбе и сделать гнев агрессивной частью вашей личности, превратившись в вечно страдающего и злопамятного мученика дома или на работе.

Для Эллисон настало время бросить вызов своей боязни сильных эмоций и перенаправить гнев, которого она так страшилась, из головы и тела туда, где он послужит своему предназначению. Я поставила перед ней пустой стул и попросила ее представить, что на нем сидит ее мать.

Сьюзан: «Закройте глаза и представьте мать в состоянии полной беспомощности, но продолжающую требовать и настаивать. Нарисуйте в своем воображении женщину, чье оскорбительное и нелюбящее поведение вы описали в письме. Вы в безопасности – сейчас можно. Вместо того чтобы прятать гнев, дайте ему голос.

Начинайте предложения так: “Как ты смеешь...” – а затем указывайте,

что конкретно она сделала такого, чем исковеркала ваше детство. Пусть это скажет слабый ребенок, которым вы были, и разочарованный взрослый, которым вы стали. Пусть они выскажутся».

Эллисон (пробует): «Как ты смеешь заставлять маленькую девочку заботиться о целой семье!

Как ты смеешь думать, что нормально просить маленького ребенка готовить, убирать, заботиться о братьях и сестрах и посвятить тебе все свое детство!»

Ее голос набирал силу. Я сказала, что у нее хорошо получается, и попросила продолжать.

Эллисон: «Как ты смеешь втягивать меня в больную и извращенную игру с моим отцом! Как ты смеешь делать из меня своего адвоката! Я должна была сохранять мир в доме, а потом ты пускала меня в расход, как только мирилась с ним! (Она говорила все громче.) Как ты смеешь отнимать у меня счастье! Как ты смеешь заражать меня потребностью делать тебя счастливой, даже когда я знаю, что это невозможно! Как ты смеешь заставлять меня думать, что я неудачница, потому что я не смогла устроить твою жизнь! Это не моя задача! Ты должна была помогать мне. Как ты смеешь делать из меня угодницу для мужчин, которые не могут сами о себе позаботиться. Да как ты смеешь!»

Она прервала чтение и удивленно посмотрела на меня, а я спросила, как она себя чувствует.

Эллисон: «Не как жертва. Я на самом деле чувствую себя сильнее».

Гнев Эллисон подарил ей ясность и уверенность. Я видела, как она набирала силу с каждым «Как ты смеешь!», позволив гневу стать неотделимой своей частью. Теперь она использовала его, чтобы выплеснуть годы боли и отчаяния, и наконец смело смотрела ему в лицо, а не подавляла, стараясь его избежать.

«Держитесь этого чувства, – сказала я ей. – В вашем гневе содержится энергия, и, выпустив ее на свободу, вы вдобавок получили уверенность в том, что для вас плохо и с чем больше нет необходимости мириться. Обратите внимание, что мир не рушится, если вы выражаете свой гнев, даже когда переходите на крик. Почувствуйте накал этой эмоции, найдите удобный и безопасный для вас способ его выпустить. Как только вы это сделаете, вы почувствуете облегчение: оно приходит, когда вы говорите то, что давно заглушали в себе, но всегда хотели сказать. Вы сбрасываете тяжелую ношу, и это в конце концов облегчит вашу жизнь».

Когда дочери проявляют гнев, но прислушиваются к его ценным под-

сказкам, они получают доступ к важному элементу в своей системе управления эмоциями.

Распутать гнев, чтобы найти сожаление

Саманта с виду казалась полной противоположностью Эллисон. Она активно выражала ярость по отношению к своей садистски контролирующей матери и при чтении письма почти кричала, дойдя до последних слов, где обещала родительнице: «Я буду делать все по-своему, нравится это тебе или нет».

«Не могу передать, как хорошо наконец дать ей отпор, даже если это только в письме, – призналась она, закончив читать. – С тех пор как я написала эти слова, я все смотрела и смотрела на них, и думаю, они действительно помогут мне изменить наши отношения раз и навсегда».

Я сказала ей, что уверена: так и будет. Рассказывая свою правду, она по-настоящему разглядела и прочувствовала свою силу, и она уже не была той четырехлетней девочкой. «Я обратила внимание на унижение и боль той малышки, которую вы описываете в письме, – сказала я. – Куда делись эти чувства? Как думаете, что случилось с той маленькой девочкой?»

Саманта: «Не знаю... Думаю, она выросла и стала мной».

Я сказала Саманте, что, повзрослев, она все еще скрывала в себе море эмоций, которые так и не смогла перерасти. Долгие годы унижений и боли не исчезают просто так. Обиженный ребенок – это энергия, до сих пор живущая в дочерях, и этот ребенок боится, что ему снова сделают больно. А вспышки гнева на работе и взрывной характер на это намекали, и я сообщила ей об этом. Обычно гневом люди ограждают себя от глубокого чувства уязвимости.

«Кое-что в вашем письме привлекло мое внимание, – сказала я ей. – Вы сказали своей матери: “Как будто нас связывает невидимая нить, не дающая мне жить собственной жизнью”. Ваши старые чувства и являются этой нитью. Они заставляют вас причинять себе вред и вырываются наружу, когда вы меньше всего этого ожидаете».

Саманта: «Что мне с этим делать?»

Сьюзан: «Давайте сначала немного успокоим боль маленькой девочки внутри. Она должна знать, что она в безопасности и никто больше не причинит ей вреда. Когда она почувствует себя в безопасности, вы тоже почувствуете себя в безопасности. Представьте, что эта маленькая девочка сидит у вас на коленях. Представьте, что обнимаете ее. Ей больно, и ей очень нужна ваша поддержка. Скажите ей то, что хотели бы услышать сами, когда мать била вас по лицу или оскорбляла. Начните со слов “Дорогая, мне жаль, что с тобой плохо обращались...”»

Саманта: «Дорогая, мне жаль, что с тобой плохо обращались... Мне жаль, что мама обижала тебя. (Саманта замолчала и посмотрела на меня.)

Очень сложно... Я не знаю, что сказать... Так странно».

Я сказала Саманте, что ее состояние понятно. Она так долго ограждала себя от этих чувств, которые делали ее слабой и уязвимой. Теперь, когда ее стены рушились, она чувствовала себя выставленной напоказ. Я предложила ей продолжить и подумать, что бы она сказала, если бы удочерила маленькую девочку, с которой плохо обращались. Я немного ей подсказала.

Сьюзан: «Ты замечательная и милая девочка и не сделала ничего плохого».

Саманта: «Да, так хорошо. Ты замечательная и милая девочка и не сделала ничего плохого... Знай, что я о тебе позабочусь... Я никому не позволю сделать тебе больно, напугать тебя или жестоко наказать тебя ни за что... Ты в безопасности. Теперь у тебя хорошая мама. Ты можешь стать просто маленькой девочкой и перестать бояться». (Она опять замолчала и посмотрела на меня.)

«Почему моя мама не могла сказать такого мне, Сьюзан? Почему она не могла полюбить меня такой? Я думаю, она вообще никогда меня не любила. Она не могла любить меня и поступать так со мной. Так не ведут себя любящие люди...» (Ее глаза наполнились слезами).

Сьюзан: «Боюсь, что это правда, исходя из того, что вы мне рассказали, – сказала я. – Любовь не может внушать страх, растерянность и одиночество. Она не наказывает просто так и не ругает маленькую девочку за то, что та ведет себя как ребенок, которым и является. Вы правы, Саманта: то, что вы описали, – не любовь». Саманта (сквозь слезы): «Вы сказали, что я должна утешить свою маленькую девочку, Сьюзан. Но я понятия не имею, что говорить... Я испытываю глубокую печаль и чувствую себя покинутой. Не уверена, что смогу продолжать».

Сьюзан: «Саманта, знаю, как это больно. Осознание факта, что ваша мать не любила вас, – одно из самых тяжелых открытий, которые вы можете когда-либо сделать. Вы заслуживали того, чтобы о вас заботились, но ваша мать была несчастливой и психически нездоровой женщиной, вымещавшей свои неудачи на вас. Вы в этом не виноваты. И маленькая Саманта не была виновата в этом. Она была невинной. Ничто из того, что вы могли бы сделать, не заставило бы вашу мать любить вас больше. Она этого не умела. И мы не знаем почему. Но мы можем быть уверены только в одном: вы здесь ни при чем. Вы в этом не виноваты. Я хочу, чтобы вы мне сами это сказали, Саманта: "В этом не было моей вины"».

Саманта (очень тихо): «В этом не было моей вины».

Я взяла ее руку и держала, пока она плакала.

«Скажите это снова и громче», – попросила я.

Саманта (увереннее): «В этом не было моей вины».

Сьюзан: «Громче. Заставьте меня поверить вам».

Саманта (во все горло): «В этом не было моей вины! (Она глубоко вздохнула и посмотрела на меня.) Сьюзан, в этом действительно не было моей вины».

Не ваша вина

«Я сама во всем виновата» – распространенная ложь дочерей, которую им следует опровергнуть, если они хотят исправить собственную жизнь. Это убеждение отягощает их чувством вины и ответственности за то, что с ними плохо обращались и матери их не любили. Копая глубже, мы обнаружим мощный источник стыда – чувство, говорящее: «Должно быть, со мной что-то не так, иначе этого бы не случилось».

На протяжении всей жизни дочери подвергаются программированию, для которого попеременно используются пощечины, вздохи, критика, упреки, крики. В результате в сознании дочерей укореняется вера в то, что они несут ответственность за предпочтения, чувства и поведение матери по отношению к себе. Эта вера и является той силой, которая удерживает без каких-либо изменений сложившиеся неправильные отношения между матерью и дочерью. Пока дочки чувствуют вину и стыд за то, что «стали причиной» нелюбящего поведения матери, они не способны бросить родительницам вызов, отстоять собственные права или полностью прочувствовать гнев и сожаление из-за того, что с ними случилось. Они продолжают соглашаться с ложью, будто они плохи, эгоистичны, не правы или ущербны, а следовательно, не имеют права чувствовать то, что чувствуют, или делать то, что считают правильным для себя, невзирая на потребности матери. «Я сама во всем виновата» – большая ложь, допускающая и другие лживые утверждения, которые говорят нелюбящие матери ради собственной выгоды и с которыми борются мои клиентки с помощью упражнения «Правда и Ложь».

Борьба с этой большой ложью до тех пор, пока она не ослабит свою хватку, приносит дочерям свободу, чувство любви к себе и принятие себя – то, чего так часто не хватало им в жизни.

Мощный заряд энергии содержится в словах Саманты: «Моя мать не могла любить меня, и *в этом не было моей вины*». Многократное повторение этой фразы, пока она не прозвучала убедительно, стало огромным шагом на пути к освобождению для многих моих клиенток. Несмотря на простоту действия, произнесение правды вслух помогает ей поселиться глубоко внутри.

Я предложила Саманте сделать следующий шаг и сказать маленькой девочке, сидевшей на ее коленях, за что она не была в ответе. «Это поможет исцелить и успокоить ее, – добавила я, – а также повлиять на освобождение маленькой Саманты от непосильной ноши чувства вины и стыда, отягощающих всю ее жизнь».

Саманта: «Хорошо... Дорогая, я знаю, что мама всегда говорила, будто ты плохая и заслуживаешь того, чтобы тебя били, наказывали и ругали. Она говорила, что ты сама была в этом виновата. Но она была не права. Ты была замечательной умной маленькой девочкой. И не несла ответственности за ее шлепки и удары. Ты ничем не заслужила того, чтобы у тебя выбили зуб. Не на тебе лежит ответственность за то, что тебя не пустили на чемпионат по баскетболу. Ты не сделала ничего, чтобы заслужить такое. Ты не виновата в ее жестокости. Ты не виновата в том, что она помешалась на твоей учебе и оценках. Ты была умной девочкой. Ты не заслужила, чтобы с тобой обращались так, как будто ты ленива и глупа. Ты не виновата в мамином сумасшествии. Это все ее вина. Это не имело никакого отношения к тебе».

Когда дочь представляет себя ребенком и вспоминает все тяготы и нелюбящее поведение, с которыми ей пришлось столкнуться, становится намного проще принять правду: ребенок ни в чем не виноват. И женщине, которой она стала, тоже не за что себя винить. Причина насилия, плохого обращения, смены ролей и давления полностью заключалась в ее матери и не имела никакого отношения к ней.

Когда правда проникает внутрь, как это постепенно происходило с Самантой, на поверхность могут выйти сильные эмоции. Я спросила у Саманты, как она себя чувствует.

Саманта: «Я в бешенстве и в ярости... но главным образом – в невероятной, ужасной печали. Нет, даже более, чем в печали. Такое чувство, что кто-то умер».

Сейчас Саманта плакала и скорбела. И эта скорбь привела ее к глубокому принятию правды, оказавшейся теперь такой очевидной. Она больше не могла назвать нелюбящее отношение к ней матери любовью. Она не была в ответе за ужасное обращение с ней – а вот ее мать была. Мир перевернулся.

Каждый, кто доходит до этого этапа, должен оплакать все то, чего был лишен. Большинство дочек мамаш, не способных любить, были лишены детства, потому что их матери не позволили насладиться им.

Я перечислила Саманте ее утраты:

– Вы потеряли право на игры и глупости.

– Вам не удалось побыть беззаботным ребенком. Было ли вам четыре, четырнадцать или ближе к сорока, вы тащили взрослую ношу с самого детства.

– Вам не удалось познать предсказуемость и постоянство заботы, от которых зависит внутреннее чувство безопасности.

– У вас почти не было возможности почувствовать свободу и доверие.

– Вы страстно желали, чтобы ваши достижения были оценены, но мать скрывала от вас правду: вы уникальный и замечательный человек, чья задача в жизни состоит в том, чтобы быть собой.

«На полусознательном уровне вы прятали это знание внутри вас, – добавила я. – И вот наконец оно перед вами, чтобы вы его приняли и умом, и сердцем».

Сдержанная и осторожная Саманта изолировала себя не только от других людей, но и от собственных теплых и любящих чувств. Я убедила ее в том, что они у нее есть и спрятаны за ее болью.

Оставьте в прошлом миф о хорошей матери

Нервы Саманты были оголены, и я предложила ей сделать упражнение для их успокоения и усмирения эмоций. Этим упражнением были символические похороны мечты, которая вынуждала ее и других дочерей, лишенных материнской заботы, стремиться к любви матери, всегда находившейся за пределами досягаемости. «Хотите попробовать?» – спросила я.

Саманта (с легкой улыбкой): «Да, хуже уже не будет, это точно. Я так далеко зашла, давайте попробуем».

Я сходила за высохшими цветами, которые держу в кабинете как раз для таких случаев, и положила их на журнальный столик. «Представьте, что стол – это гроб, – сказала я. Она вздрогнула от слова «гроб», и я уверила ее, что это все символически. – Теперь хорошенько представьте, что гроб опускают в яму. Сейчас мы хороним мечту о хорошей матери, и, стоя над гробом, я начну траурную речь, а вы сможете добавить от себя».

Саманта: «Хорошо».

Чтобы немного ее «раскачать», я начала: «Мы собрались здесь, чтобы предать земле мечту о хорошей матери. Мне это не было предназначено судьбой. Мечта не сбылась и, знаю, никогда не сбудется. И это не была моя вина».

Саманта: «Я сделала все, что было в моих силах, чтобы она полюбила меня, но это не помогло…»

«Я больше не хочу биться головой о стену, пытаясь заслужить ее любовь», – продолжила я.

Саманта: «Я больше не желаю портить себе жизнь, пытаясь сделать ее счастливой. Я больше не буду притворяться, что те жалкие крохи были настоящей любовью. Мне трудно тебя отпускать, но покойся с миром, моя мечта. А я буду налаживать собственную жизнь».

Саманта сидела с закрытыми глазами, смахивая слезы тыльной стороной ладони. Я опять спросила, как она себя чувствует.

Саманта: «Грустно. Все еще грустно. Но уже спокойнее. Немного свободнее. Сильнее. Немного больше похоже на меня».

Главное в траурной речи – не слова. А то, как это помогает женщинам попрощаться со страстным желанием того, чтобы их матери вдруг изменились.

Подобная надгробная речь – мощная движущая сила на пути к переменам, потому что посредством символов направлена напрямую в ваше подсознание и потихоньку перепрограммирует его. Символические похороны

– лучший способ покончить со всеми этими «если бы». «Если бы я сделала это, она была бы со мной мила», «Если бы я ее спасла, она была бы счастлива», «Если бы она получила больше внимания от меня, то в конце концов поделилась бы им со мной», «Если бы я стала почти идеальной, то она перестала бы меня критиковать», «Если бы я очень постаралась, она наконец полюбила бы меня».

Для дочерей, всю жизнь ищущих ответ на вопрос, что именно они делают не так, и пытающихся любым способом добиться любви и одобрения матери, это переломный момент: им приходится принять тот факт, что они все время гонялись за мечтой, сеющей хаос в их жизни. И Саманта чувствовала это.

Волшебной палочки не существует: жить с гневом и сожалением – и изжить их

Приспосабливаясь к правде, мои клиентки обычно мечутся между сожалением и гневом. Я говорю им: вполне естественно чувствовать печаль или ярость, пока все ваше существо пытается осознать, что вы не получили требуемой и заслуженной любви матери. Теперь дочери смотрят на собственные воспоминания о детстве через призму этого нового соображения, что обычно вызывает огромную волну грусти. Все, что было причиной легкого раздражения в прошлом, теперь может спровоцировать необычайно сильный гнев. Важно, чтобы дочери принимали каждую эмоцию такой, какая она есть, и помнили, что в долгосрочной перспективе именно проработка этих сложных чувств, а не их подавление способствует успокоению и дает силу.

После того как письмо написано и сильные эмоции, которые оно неизбежно пробудило, пережиты, я призываю дочерей сосредоточиться на изучении новых способов проработки чувств. Не следует лезть в конфронтацию, на рожон и в драку с матерью.

«Лучше всего просто чувствовать гнев и сожаление – и пусть они расскажут вам больше о вас самой, о том, что вам на самом деле нужно и хочется, – сказала я Саман-те. – Ваши новые знания станут основой ваших будущих решений касательно того, как продолжать отношения с матерью, поэтому не пытайтесь перегнать свои чувства, стремясь к быстрой развязке».

Набор инструментов для работы с гневом и сожалением

Пока дочери ищут новый подход к матерям, я напоминаю им, что они не должны позволять своим эмоциям накапливаться без возможности выхода наружу, ведь существует много конструктивных способов их разрядки. Ниже я привела подборку инструментов и идей, которые помогли моим клиенткам успокоиться, когда эмоции усиливались. На какой бы стадии разбора отношений с матерью вы ни находились, думаю, этот набор вам пригодится, если вы будете сильно взволнованы, растеряны или переполнены чувствами.

Столкновение с гневом и его устранение

Даже когда дочери думают, что уже стали специалистами по части выражения гнева, на поверку оказывается, что им знаком лишь вариант «подавлять и взрываться», когда чувства скрывают до тех пор, пока их можно удержать внутри. Некоторые женщины копят свой гнев на мать, а выплескивают его на все что угодно или на кого угодно, кто вдруг заденет старые раны или разворошит старые воспоминания. Они ставят под удар личные и профессиональные отношения, а человек, для которого на самом деле предназначается этот гнев, – их мать – даже не слышит их. У других же невыраженный гнев трансформируется в симптомы физических недугов.

Женщины, которые постоянно имеют дело с гневом и выражают его криком на своих матерей, думают, что эта сложная эмоция у них под контролем. Но крик так же бесполезен, как молчание. Как я говорю своим клиенткам, он возвращает вас в состояние ребенка – и, соответственно, снижает степень доверия к вам. Хуже всего, что в этом случае нет возможности для изменений, потому что мать не слышит, что вы говорите ей, если вы переходите на крик. Все, что вы делаете, – это снова и снова отдаете власть ей.

Есть лучшие варианты поведения, приносящие больше положительных результатов. Далее следуют инструкции, которые я даю своим клиенткам для изучения самых эффективных техник по управлению гневом, которые мне известны.

1. ПОЧУВСТВУЙТЕ ГНЕВ, НЕ ОЦЕНИВАЯ ЕГО.

Понимаю, что некоторым женщинам сложно признать наличие гнева, потому что это заставляет их чувствовать себя виноватыми и даже предателями. Но быть человеком означает в том числе и злиться: мы все это делаем. Это не изъян, а важная часть нашей системы управления эмоциями. Попробуйте взглянуть на эту эмоцию с любопытством, чтобы позволить себе прочувствовать ее и заставить послужить вам. Спросите себя: на что мой

гнев обращает мое внимание? Что нужно изменить?

2. ПРИЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ЧУВСТВОВАТЬ ГНЕВ.

Скажите себе:

- Мне сделали очень больно, и я имею право злиться по этому поводу.
- Гнев не делает меня плохим человеком.
- Нормально чувствовать вину за то, что я злюсь.
- Мой гнев даст мне силы, когда я буду правильно управлять им.

3. УЗНАЙТЕ, КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫГЛЯДИТ ГНЕВ.

Если одной из причин вашего страха перед гневом является опасение выглядеть некрасиво, то обратите внимание на телепередачи и фильмы, где женщины выражают свой гнев и уверенно отстаивают свои права. Вы обнаружите, что сила и решимость, отраженные на их лицах, часто весьма привлекательны. Они не выглядят мегерами – наоборот, приобретают определенное величие. «Наследница» – один из моих любимых классических фильмов, в котором Оливия де Хэвилленд играет очень застенчивую простушку: ее избивает отец-тиран и предает жених, охотящийся на богатых невест. В течение фильма она постепенно меняется, признавая свой гнев и то, как с ней обращались на самом деле, – и преображается физически. В последней сцене ее выдержка и выражение лица четко дают понять: она больше не позволит никому использовать себя.

Сила, исходящая от нее, противоположна уродству. Внутренняя сила делает ее красивой.

4. ВЫПУСТИТЕ ПАР С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.

Бегайте, гуляйте, играйте в теннис, плавайте, занимайтесь фитнесом и танцуйте под громкую музыку. Спорт способствует выработке эндорфинов – жизненно важных химических соединений, образующихся в головном мозге и необходимых для хорошего самочувствия. Это один из лучших способов избавиться от гнева, накопившегося внутри.

5. НАЙДИТЕ ТИХОЕ МЕСТО ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ.

Выберите время, когда вас не будут отвлекать хотя бы пять-десять минут, и сядьте в удобном, уединенном месте: на ваш любимый стул, в изголовье кровати, даже в машине.

Закройте глаза. Глубоко вдохните носом и медленно выдохните ртом. Представьте, что ваше дыхание – это теплый плавный поток, направленный то вовнутрь, то наружу. Повторите так четыре-пять раз. Почувствуйте, как дыхание наполняет даже напряженные места, унося при выдохе эту напряженность.

Теперь представьте самое красивое и спокойное место, в котором вы

когда-либо были (у меня это голубая, с отблесками бухта, окруженная черно-зелеными скалами, у Большого острова на Гавайях). Представьте себя в этом месте. Позвольте себе насладиться воздухом, солнцем, ветром, красками и запахами. Вы заметите, как вам станет спокойнее. Оставайтесь здесь столько, сколько нужно, вдыхайте и впитывайте спокойствие этого места. Все, что вам нужно делать здесь, – это дышать и отдыхать. Пусть ваши мысли уносит легкий морской ветерок. Почувствуйте, как дыхание и ритм сердца замедляются. Задержитесь здесь в тишине. Как будете готовы покинуть это место, оглянитесь еще раз вокруг и открывайте глаза. Это место всегда с вами. Вы можете вернуться в любой момент.

Когда вы злитесь на саму себя

Когда женщина сталкивается с гневом, обращенным на мать, ее мучает вопрос: как может тот, кто должен любить ее, вести себя так бездумно и даже жестоко? Вопрос, мгновенно возникающий следом, обычно адресован ей самой: как я могла терпеть такое обращение так долго (даже сейчас)?

Саманта, как и другие дочери, выросла с убеждением, что если ее мать несчастлива или недобра, то это потому, что именно дочь делает что-то не так. Однако теперь, как она поведала на одном из сеансов, она стала задумываться:

«Как я могла позволить ей так плохо обращаться со мной? Почему позволяла себя контролировать? Почему не могла постоять за себя? Почему я позволила этому случиться со мной? Как я могла быть такой услужливой в попытках сделать ее счастливой?» В сущности, Саманта перешла от одной формы самобичевания к другой. Она все еще спрашивала: «Что *со мной* не так?»

Крайне важно, чтобы дочери окинули критическим взглядом вину и гнев, направленные на себя. Вот что я сказала Саманте и говорю всем своим клиенткам:

Вы были зависимы, беспомощны и запрограммированы подчиняться авторитету. Ваша мать была больше, старше, умнее и намного сильнее вас, и вам пришлось с этим смириться. У вас не было выбора. Что бы вы сделали – ушли бы из дома и нашли работу в семь лет?

Абсолютно естественно злиться на себя, это часть процесса вашего осознания, насколько плохо с вами обращались. Но самобичевание не приносит результатов. Оно ничего не решает, не облегчает и не улучшает жизнь. Оно только создает дополнительные трудности.

Я прошу клиенток использовать нижеприведенные утверждения, чтобы начать целительный процесс прощения себя и сочувствия самой себе:

ведь они так заслуживают этого. Мой совет: читайте эти фразы, повторяйте или записывайте каждый раз, когда задаетесь вопросом: «Как я могла это допустить?»

• Я сделала все возможное, исходя из тех знаний, что у меня тогда были.

• В детстве у меня не было возможностей и достаточного кругозора, чтобы понять, что происходит на самом деле.

• Меня еще в раннем возрасте запрограммировали подчиняться и угождать матери, и эта мощная программа сидит глубоко.

• Мое чувство вины и страх последствий были сильнее желания изменить отношения, но теперь изменения происходят.

• Я не одна; многие испытывают трудности при отделении от нелюбящих матерей.

• Меняться сложно всем.

• Мне было трудно оставить надежду, что все может наладиться, я все никак не могла принять тот факт, что она вряд ли изменится.

• Я не обладала достаточной властью и нужными инструментами, чтобы изменить положение вещей.

• Я прощаю себя.

У моих клиенток не только не было требуемых методов для установления четких границ и рамок между ними и их матерями: они также не знали, что имеют право получить эти инструменты и пользоваться ими.

Правда о печали

Какое-то время после написания письма и переживания боли от столкновения с прошлым практически любая мелочь может спровоцировать у дочери печаль. Воспоминание. Фильм или передача, рассказывающие о матери и дочери, у которых была такая близость, о какой женщина мечтала, но никогда не имела. Печаль – это нормально. Я всегда говорю клиенткам, что она помогает им понять: они способны на чувства, и эти чувства нужно уважать и защищать.

Знаю, какой пугающей может быть такая печаль. Любую женщину может больно ранить осознание того, что мать ее не любила. Некоторые признаются, что во время такой печали кажется, что ты на дне глубокой темной реки и не можешь вынырнуть за глотком воздуха. Некоторые начинают паниковать, когда проходят через столь сильное чувство. Но я каждый раз убеждаю их, что они не сходят с ума, а просто глубоко опечалены. Они не разобьются на мелкие кусочки. Эти слезы помогут им исцелиться.

Подчас нам кажется, что печаль, как и депрессия, никогда не уйдет. Мы боимся, что эти чувства сохранятся на всю жизнь, и поэтому мы натягиваем улыбку и притворяемся, будто все хорошо, чтобы вернуться к своим делам. Или не принимаем эти чувства всерьез – мол, «знаю людей, у которых бывало и похуже». Мы не хотим погрязнуть в собственной печали.

Но если мы не посмотрим смело ей в лицо, то, очень вероятно, она продолжит нами управлять. Нам нужно пройти *сквозь* печаль – не обойти сзади или вокруг, а именно пройти *через* нее. Для этого требуется определенное мужество, безусловно.

Как бы я хотела избавить дочерей от этого этапа или предложить упражнение, помогающее мгновенно стереть все печали! Но это невозможно. Однако я могу пообещать, что если они примут и прочувствуют глубокую печаль, то она постепенно ослабнет. И со временем в значительной мере уменьшится.

Визуализация, описанная ранее в этой главе, и физическая активность для снижения эмоционального напряжения смогут помочь, когда печаль станет невыносимой.

Используем эмоции, чтобы разорвать круг

Пока отношения с матерью продолжают накаляться, каждой дочери нужно принять очень важное решение. Она может продолжать непростой процесс примирения с собственными чувствами, чтобы в дальнейшем они привели ее к ясности и реальным переменам. Или она может сидеть на этих чувствах и защищаться от боли с помощью оскорбительного и недопустимого поведения, как это делала ее мать.

Главная страховка дочери от повторения пути своей родительницы в том, чтобы отважиться на проработку собственных тяжелых чувств и изучение всего, что они могут ей сообщить. Только это позволит ей наполнить свою жизнь настоящей любовью, которую она так редко получала от матери.

Глава 10. Измените поведение – измените жизнь

«Я понимаю, что меняться трудно, но не меняться еще труднее»

Дочь, выполняющая требуемые шаги для того, чтобы прямо взглянуть в глаза собственным эмоциям, начинает понимать на глубоком, почти клеточном уровне: она не несет ответственности за боль, идущую из ее детства. И в то время как это знание вытесняет вину, стыд и самобичевание, прежде контролировавшие ее, становится все труднее мириться с нелюбящим поведением матери и собственной саморазрушительной реакцией на него.

Однако на этом этапе многие клиентки понятия не имеют, что делать дальше или как перенести глубокие изменения внутреннего мира в повседневную жизнь. У дочек нелюбящих матерей перед глазами были ужасные примеры, которые, конечно же, не могли их научить быть независимыми женщинами, способными нести ответственность перед собой и отстаивать свои права. Также они получили очень мало (или вообще не получили) уроков, как постоять за себя, как правильно вести себя во время конфликта, как достойно справиться со стрессом или как установить границы, защищающие от чужого поведения.

Но дочери нужны все эти умения, чтобы разорвать порочный круг прежней жизни, и новые методы, чтобы стать такой, какой она должна быть.

В этой главе я покажу план нового образа жизни, а также научу целому ряду поведенческих стратегий и коммуникативных навыков. Все это пригодилось моим клиенткам, приступившим к изменению своих отношений с матерями, даже если они успешно справились с напряженной внутренней работой, за которой вы наблюдали в двух предыдущих главах.

Каждой из нас следует овладеть искусством самозащиты и уверенности в себе. Это самый эффективный способ борьбы против плохого обращения, и я рада сообщить: вы можете практиковать его самостоятельно, независимо от того, проходите ли вы курс терапии или уже проделали серьезную психологическую работу над собой. В этой главе будет идти речь о поведении, стратегиях и техниках. Мы обычно рассматриваем поведение как заключительный этап процесса развития, включающего в себя изменение чувств и убеждений. Однако, думаю, вы удивитесь, узнав, что ваши новые поступки могут значительно изменить ваше эмоциональное состояние и оставшиеся негативные убеждения. Методы, которые вы здесь найдете, помогут вам кардинально изменить свою жизнь.

Права и обязанности взрослых дочерей

Как только вы порываете с убеждением, что несете ответственность за счастье и благополучие вашей матери, внутри вас освобождается место – пустота неизвестности. Вероятно, вы с самого детства строили свою жизнь под влиянием матери, и даже сейчас, при минимальном контакте с ней, привычка ставить ее желания на первое место (или же поступать вопреки им) все еще препятствует вашим естественным стремлениям заботиться о себе и идти своей дорогой. Теперь, разрабатывая собственную программу действий, вы можете немного растеряться, не зная, с чего начать.

Начните с изучения набора новых убеждений, готовых прийти на смену установке «Я в ответе за свою мать». Они станут вашим компасом, который всегда поможет вам принять правильное решение, с учетом вашей заботы о самой себе и уважения к интересам других людей. Вот ваши настоящие обязанности, которые, я уверена, вы более чем готовы принять на себя.

Как взрослая дочь вы обязаны:

• Отстаивать чувство собственного достоинства.

• Вести такую жизнь, какую хотите.

• Осознавать и менять свое поведение в критической или опасной ситуации.

• Найти в себе силы быть взрослой.

• Изменить поведение, копирующее программу вашей нелюбящей матери.

Вы несете ответственность за свои поступки. Вначале вы можете не понимать до конца, что означает уважать эти обязанности или как их выполнять. Но это не страшно. Такое поведение – ваша новая цель, новый пункт на карте вашей жизни. Сейчас вы покидаете мир, где доминировала ваша мать, где желание «иметь жизнь, какую хочу» и «иметь собственные мысли, чувства и поступки» воспринималось как нарушение, требующее наказания. Вам придется внести некоторые внешние и внутренние изменения, чтобы привыкнуть к значительной перестройке, начатой вами. И первый важный шаг, который потребует времени, состоит в том, чтобы вдуматься в эти обязанности, усвоить их.

Принимая на себя свои настоящие обязанности, вы одновременно становитесь готовы признать и свои права – несколько основополагающих пунктов, обязательных для вас как для сильной женщины и дочери. Список, приведенный ниже, я составила на День независимости. Когда я раздумывала о празднике, чествующем вдохновляющий пример освобождения

от тирании, мне пришло в голову, что многие женщины, столкнувшиеся с принуждением и даже тиранией нелюбящих матерей, прошли через жизнь, даже не зная, что имеют право защищать себя и пользоваться своей свободой. Для них – и для вас – я разработала этот «Билль о правах». Если вы пропустите его через себя, то навсегда аннулируете свое позволение кому бы то ни было обращаться с вами плохо.

Билль о правах взрослой дочери:

1. Вы имеете право на то, чтобы к вам относились с уважением.

2. Вы имеете право не отвечать за чужие проблемы и плохое поведение.

3. Вы имеете право выходить из себя.

4. Вы имеете право говорить «нет».

5. Вы имеете право делать ошибки.

6. Вы имеете право на собственные чувства, мнения и убеждения.

7. Вы имеете право на то, чтобы передумать или выбрать новую линию поведения.

8. Вы имеете право вести переговоры об изменениях.

9. Вы имеете право обращаться за психологической поддержкой или помощью.

10. Вы имеете право возражать против несправедливого обращения или критики.

У вас появились эти права, как только вы стали взрослой, но после стольких лет программирования вы все никак не могли себе позволить жить в соответствии с ними. Пока вы были ребенком, вас успешно направляли в совершенно противоположную сторону, наказывая за то, что вы недотягиваете до совершенства. И сейчас вы можете быть в восторге от самой концепции этих прав, но при мысли о соблюдении их на практике вам вряд ли будет спокойно и радостно. Ваша мать так давно находится в кресле водителя вашей жизни, что, даже будучи взрослой, вы часто ощущаете себя маленькой девочкой, чьи ножки не достают до педалей и глаза не видят дальше приборной доски.

Вы сильнее, храбрее и могущественнее, чем думаете. И вы будете доказывать это себе снова и снова, осваивая и применяя первый из нескольких жизненно важных навыков: необоронительное общение. С помощью этого навыка вы полностью измените свою манеру поведения, в том числе в конфликтных ситуациях. И возможно, впервые вы начнете пользоваться своими правами и выполнять обязательства по отношению к себе.

Необоронительное общение

Вероятно, ваша мать до сих пор воздействует на вас с помощью жалоб, критики, угроз, слез, вздохов, попыток заставить вас чувствовать себя виноватой или неполноценной, а также затыкания вашего несогласия своей коронной фразой «Не смей хамить матери!» и обещаниями негативных последствий. Скорее всего, ваш обмен репликами повторяется по знакомому сценарию. Она переходит в наступление, иногда потихонечку, а вам приходится отсиживаться в обороне.

Сценарий «Я атакую – ты защищаешься» прекрасно подходит вашей матери, так как укрепляет ее преимущество перед вами. Вы наверняка уже собаку съели на оправданиях, отрицании, что не сделали ничего плохого, объяснении причин, отговорках и извинениях. Однако, скорее всего, вы не догадываетесь, что каждый раз, когда вы применяете отработанные реакции и думаете, что защищаете себя, на самом деле вас вынуждают уйти в оборону, – а между этими двумя подходами огромная разница. Защищаться – значит не дать причинить себе вред. А вот оборонительное поведение – это признак слабости, а также попытка избежать конфликта или критики. Оно не позволит вам быть на равных.

Вот несколько часто употребляемых фраз из учебника по обороне:

- Я не такая.
- Нет, я так не делала.
- Как ты можешь говорить обо мне такое?
- Почему ты всегда...?
- Ты можешь хоть раз быть благоразумной?
- Это бред.
- Я такого не говорила (не делала).
- Я так поступила только потому, что...
- Я не хотела.
- Я просто пыталась...
- Но ты обещала...

В каждом слове, сказанном в вашу защиту, чувствуется ваша тревога, беспокойство, страх и огромная уязвимость. Защитная речь – ваш враг. Каждый раз, обороняясь, вы открываетесь для атаки матери и сигнализируете о своей готовности участвовать в бесконечном круговороте обвинений и защиты, который не заканчивается ничем. И вы автоматически загоняете себя в угол и призываете ее продолжить натиск. Уходя в оборону, вы выглядите и чувствуете себя слабой, и это действительно так.

Но вы можете разорвать порочный круг – и сделать это настолько легко и просто, что может показаться чудом. Надо всего лишь использовать другие слова.

Шерон: дать отпор оскорбительной критике

Шерон, получившая степень магистра в сфере бизнеса и работающая администратором у врача, пришла ко мне из-за панических атак, возникших после недавних ссор с исключительно критикующей и нарциссической матерью (вы читали о ней в главе о нарциссических матерях). Написание письма помогло ей посмотреть на себя с положительной стороны, но она пока не сумела усмирить горячие перепалки с мамашей.

Шерон: «Все повторилось, Сьюзан. У тети Моны был день рождения, и я встретилась с ней и мамой за обедом. Я очень люблю Мону, но мы давно не виделись и рассказывали друг другу последние новости. Она спросила, чем я занимаюсь, и прежде чем я смогла ответить, влезла моя мама: "Трагедия. Она работает в медицинском учреждении. **Администратором**". Она сказала это так, будто я мусор собираю или что-то в этом роде. А потом добавила: "Вся учеба – коту под хвост". И с трагической усмешкой закончила: "Моя маленькая неудачница"».

Я спросила Шерон, как она на это отреагировала.

Шерон: «Сьюзан, вы бы мной гордились. Я постояла за себя. "Я – **не** неудачница, – сказала я ей. – Я горжусь собой! Я люблю свою работу, люди замечательные, я счастлива. Почему ты не можешь за меня порадоваться? Я и не хотела работу, связанную с большим стрессом. Почему тебе обязательно нужно меня унизить?" Это заткнуло ее ненадолго, но, естественно, последнее слово всегда должно остаться за ней. "Все в порядке, дорогая, – сказала она. – Знаю, ты болезненно реагируешь на это. Но нужно и о будущем подумать. Я не всегда буду рядом, чтобы подстраховать тебя". Будто раньше она это делала. Я начала закипать. К счастью, Мона переменила тему, и мама оставила этот разговор».

Я спросила, что она думает об их перепалке.

Шерон: «Если честно, ничего хорошего… С одной стороны, я не дала себя в обиду, но я думала, что после этого мне будет лучше. Понимаю, что сделала это под влиянием момента. Когда он прошел, мне все так же было плохо. И мне непонятно, что я сделала не так».

Я объяснила Шерон, что пренебрежительные и оскорбительные замечания ее матери («Моя маленькая неудачница») обнажили старые раны: «*Ты недостаточно хороша*». Почти сразу в голове Шерон сработала знакомая система защиты от оскорблений. Первой реакцией было защита и

оборона от дальнейшего вреда.

«Проблема в том, – сказала я клиентке, – что стратегия, примененная вами для самозащиты, только ухудшила ваше положение, а не улучшила. Кажется, что это абсолютно естественно, но каждый раз, когда вы оправдываетесь в том, что сделали, или задаете вопрос “Почему?” (например, почему тебе обязательно нужно меня унизить?), вы предоставляете матери возможность для нападения. При этом сами почти наверняка чувствуете себя маленькой и униженной, даже если накричали в ответ».

Я добавила, что пока она будет защищаться, ее мать будет контролировать беседу и развитие событий. Защитная реакция Шерон притягивала еще больше критических замечаний и выпадов в ее сторону. Чем больше она расстраивалась и терпела нападки, тем легче ей было вернуться к совершенно неэффективному поведению. «Знаю, у вас нет своих детей, но уверена, что вы видели, как они ссорятся, – продолжала я. – Один говорит: “Ты жульничал!” Другой отвечает: “Нет!” А дальше спор переходит в пинг-понг: “Жульничал!” – “Нет!” – “Жульничал!” – “Нет!” По сути, вы с матерью делаете то же самое, тогда очень легко опуститься до уровня пятилетних ребятишек».

Я предложила одну ролевую игру – лечебную технику, которую применяла годами. Ролевые игры исключительно полезны при моделировании новой линии поведения и важны для понимания самой сути проблемы.

Сьюзан: «Вы будете своей матерью, а я – вами, и я покажу вам, как отвечать лучше, чем у вас получилось. Эти фразы легко выучить, и так вы сможете ошарашить критикана, хотя бы временно, чтобы успеть собраться с силами. Для начала выберите одно из любимых замечаний матери о вас. Я попрошу вас быть максимально похожей на нее в разговоре».

Шерон (изображая мать): «Не могу понять, как ты могла променять степень магистра в сфере бизнеса на раскладывание бумажек и ответы на звонки. Но ты никогда меня не слушаешь. Если бы слушала, то не разочаровывала бы меня так».

Сьюзан (изображая Шерон): «Уверена, ты именно так и думаешь».

Шерон (после долгой паузы): «Серьезно? Это все? Не знаю, что на это сказать».

Сьюзан: «Именно. И ваша мать не сможет. Когда вы уберете оборонительную манеру, ей будет не за что зацепиться. Давайте попробуем еще раз».

Шерон (изображая мать): «Не хотела говорить, но ты очень подвела нас. Видимо, ты всегда будешь моей маленькой неудачницей».

Сьюзан (изображая Шерон): «Я не принимаю того, как ты меня видишь».

Шерон: «Это все, что надо сказать? Так... коротко. Разве не нужно еще что-нибудь добавить?».

Сьюзан: «Нет, это все. Простого утверждения будет достаточно. Не добавляйте, не приукрашивайте и не думайте, что нужно продолжать разговор. Сначала будет немного неловко, но с практикой придет и привычка».

Ниже вы найдете перечень необоронительных ответов, которым я поделилась с Шерон. Ей предстояло выучить его наизусть и попрактиковаться с подругой. Когда попробуете сами, вспомните, какие замечания и слова ваша мать использует чаще всего, чтобы давить на вас, и выберите ответ, подходящий к конкретной ситуации. Тренируйтесь, пока подобные ответы не войдут в привычку и ваша реакция не станет автоматической. Сначала нужно будет тщательно обдумывать свои реплики и прикладывать усилия, чтобы говорить эти фразы матери, потому что они заменяют ответы, прежде даваемые вами на автопилоте. Но уверяю вас: результаты стоят того.

Итак, необоронительные ответы:

- Правда?
- Ясно.
- Понимаю.
- Интересно.
- Тебе решать.
- Уверена, что ты так и думаешь.
- У тебя есть право на собственное мнение.
- Мне жаль, что это огорчает тебя.
- Давай поговорим об этом, когда ты успокоишься.
- Крики и угрозы делу не помогут.
- Это запрещенная тема.
- Я не хочу говорить об этом.
- Внушение чувства вины и давление на жалость больше не работают.
- Понимаю, ты расстроена.
- Это не обсуждается.

В девяноста девяти случаях из ста эти фразы выступят в роли рефери, который вмешивается в поединок, чтобы остановить его. Они пресекут конфликт в зародыше. Они точно не понадобятся вам в разговоре с приятным человеком, но будут незаменимы, когда вас обвиняют, оскорбляют, критикуют или нападают на вас.

Я сказала Шерон, что готова поспорить: как только она начнет пользо-

ваться новыми выражениями, ее панические атаки станут проявляться значительно реже. Она перестанет быть психологически беззащитной и уязвимой. Потому что теперь у нее есть оружие. И, как она сама выразилась на одном из следующих сеансов, щит тоже.

Шерон: «Мама была в замешательстве, когда я не проглотила наживку и не стала защищаться. Я выглядела немного глупо, репетируя свои реплики до встречи с ней, но хорошо хранить их в голове на случай, когда они понадобятся. После такой подготовки казалось, что вокруг меня огромный ров, наполненный водой, и ей до меня не добраться, как раньше. Думаю, это действительно поможет. Уже помогает».

Чувства догонят ваше новое поведение

Вы вправе беспокоиться о том, что может сделать ваша мать, когда вы начнете применять необоронительное общение. Но не позволяйте тревоге встать на пути освоения вами новой линии поведения. Неважно, что крутит живот или напрягаются мышцы шеи, когда вы делаете это впервые. Неважно, что происходит внутри. *Перестройте свое поведение – и чувства догонят его.*

Боль, унижение и разочарование, которые вы чувствовали, когда мать командовала вами, значительно ослабнут, и вы увидите, как ваша сила и гордость начнут расти. Но нужно сделать первый шаг. Новые знания не должны просто храниться у вас в голове – нужно действовать. До этого момента власть была у вашей матери. Вы можете это изменить. Пообещайте себе, что не позволите страху или тревоге контролировать вас, но если сразу не получится, не отчаивайтесь. Вы добьетесь своего в следующий раз – и шаг за шагом доведете необоронительное поведение до автоматизма.

Лорен: освобождение от сжимающих щупальцев одно за другим

Лорен, фондовый брокер с излишне вмешивающейся матерью, настаивающей на ежедневных отчетах и полном доступе к расписанию дочери, была уверена, что мать будет вне себя, если дочь попытается отвоевать хотя бы часть власти в их отношениях. И она очень нервничала, перед тем как попробовать (вы познакомились с ней в главе об излишне вмешивающихся матерях).

Лорен: «Все, что я хочу, – это взять себя в руки и не звонить ей, когда мне этого не хочется. Но я точно знаю, что будет дальше. Она позвонит, прочитает мне нотацию, а вскоре перейдет к тому, как она сидела в темноте и ждала моего звонка... И я уступлю».

Я предложила Лорен, как ранее предлагала Шерон, ролевую игру, где я буду ее матерью, а она останется собой, – и таким образом мы определим ее обычные ответы.

Сьюзан (изображая мать): «Знаю, ты просила не беспокоить тебя на работе, но я так беспокоилась, когда ты не позвонила вчера вечером. Я сидела и гадала, все ли в порядке, вдруг с тобой что-то ужасное случилось. Я пыталась смотреть телевизор, но могла думать только о том, что ты могла попасть в аварию. Как ты можешь заставлять меня так волноваться? Что с тобой случилось? Я обидела тебя чем-то? Я так волновалась, а ты сделала мне больно. Я всю ночь не спала. Тебе совсем все равно?»

Лорен: «Боже, Сьюзан, вы что, прослушивали мой телефон?.. Ладно,

поехали... Мам, конечно, мне не все равно. Я много лет звоню каждый день. Я пропустила всего один вечер. Не думаю, что это тяжкое преступление. Вспомни, что мы постоянно с тобой куда-то ходим, и я много времени провожу с тобой. Я очень преданная дочь».

Сьюзан (изображая мать): «Мне так совсем не кажется. Не после вчерашнего. Ты не знаешь, как сильно я беспокоюсь...»

Лорен: «Чувствую себя тряпкой, Сьюзан. Знаю, мы только притворяемся, но я уже испытываю огромное чувство вины. Как после всего этого я вообще скажу ей, что перестану звонить?»

Я сказала Лорен, что в большинстве случаев новое здоровое поведение предшествует психологическим переменам. Когда вы начнете отвечать: «Нет, я не буду этого делать только потому, что ты настаиваешь», – вам будет неуютно и стыдно. Но чем чаще вы будете это делать, тем больше тревоги уйдет и тем легче все будет происходить. Вам просто нужно вести себя правильно и быть уверенными в том, что здоровые чувства догонят ваше новое поведение. Обязательно.

Лицо Лорен просияло, когда мы начали тренировать необоронительные ответы на материнское давление. Во время работы ей особенно понравилась фраза «Мне жаль, что это огорчает тебя», потому что она звучит мягко, но при этом веско.

Сьюзан (изображая мать): «Я так волновалась, что ты не позвонила вчера. Я не сомкнула глаз ни на минуту. Как ты можешь быть такой безрассудной?»

Лорен: «Мне жаль, что это огорчило тебя. Я, конечно, не специально так поступила».

Сьюзан (изображая мать): «Ты ведь знаешь, как мне облегчают жизнь наши вечерние разговоры. Разве я многого прошу? (Я сказала это высоким голосом, будто собираясь заплакать.) Тебе плевать на меня?

Лорен: «Конечно нет. Глупый вопрос... Ой. Я попалась. Можно еще раз?»

Сьюзан: «Конечно».

Сьюзан (изображая мать): «Тебе плевать на меня?»

Лорен: «Боже! Совершенно не понимаю, как ответить».

Сьюзан: «Как насчет: “Давай поговорим об этом, когда ты успокоишься”».

Сьюзан (изображая мать): «Я больше не могу с тобой разговаривать. Я ухожу отдыхать наверх».

Лорен: «А так можно, Сьюзан? Разве это не звучит оскорбительно?».

Только начиная пользоваться необоронительными фразами, вы можете думать, что делаете что-то неправильное или недопустимое. Вы не привыкли не реагировать, когда вам выдают провокационные вопросы или заявления. И вы точно не привыкли игнорировать огорчение матери, отделываясь нейтральной репликой.

Невозможно предсказать, как отреагирует ваша мать на ваше новое поведение, ведь она не привыкла, чтобы ей так открыто бросали вызов. У нарциссической матери ваше необоронительное поведение может вызвать гнев, если вы всколыхнете ее нарциссическую ярость. Если она чересчур вмешивается, как мать Лорен, она может попробовать надавить на жалость. Я не смогу описать все возможные варианты реакции родительницы. Все, что могу сказать: продолжайте вести необоронительный диалог. Перечень необоронительных фраз, приведенный выше, поможет вам вне зависимости от того, что она предпримет. Если нужно закончить разговор, потому что она начинает злиться или оскорблять, просто скажите: «Давай поговорим об этом, когда ты успокоишься. Мне нужно идти».

Такое общение – как новая обувь, которая поначалу натирает ноги и кажется чужой. Удобным оно станет только при частом использовании. Ожидание всегда тяжелее действия, и скоро вы обнаружите, что облегчение и гордость за успешное проявление твердости намного сильнее ваших страхов.

Не беспокойтесь, если вы ненароком вернетесь к оборонительному поведению. Такое может случиться – никто не застрахован от ошибок, – но у вас будет много возможностей попробовать снова. Продолжайте внедрять необоронительное поведение в ваши отношения с матерью. Чем чаще вы это делаете, тем привычнее это становится. Невозможно переоценить важность выработки этих навыков и применения их в повседневной жизни. Если вы сможете использовать их с матерью, вы сможете использовать их с кем угодно.

Глава 11. Установление границ

«Никогда бы не поверила, что имею право сказать “нет”»

Необоронительное поведение позволяет успешно избежать конфликта или погасить его. Оно помогает отвечать спокойно и невозмутимо даже на самые провокационные заявления. Однако чтобы добиться максимального эффекта при смещении баланса сил в отношениях в свою сторону, потребуется не только отвечать необоронительными фразами. Вам придется определить собственные потребности и желания – и сообщить их матери. Для этого нужно установить границы, то есть пределы и правила для вашего взаимодействия.

Представьте себе дом, не имеющий дверей, окна, в которых нет стекол, и участок, не огороженный забором. Без защитного барьера, который охранял бы ваше пространство, личную жизнь и безопасность, вы чувствовали бы себя уязвимой и у всех на виду. Именно это вы, скорее всего, и чувствовали всю свою жизнь в отношениях с матерью. Нелюбящие матери не признают границ между собой и вами: это черта, объединяющая их всех. Они думают, что их потребности и желания важнее ваших. Некоторые вторгаются в ваше личное пространство. Все они навязывают вам свою оценку, приоритеты, убеждения и предпочтения. Они захватывают главенство и пребывают в твердой уверенности: задача хорошей дочери состоит именно в том, чтобы позволять матери все это проделывать.

Установление границ все поменяет. Это позволит вам очертить ваше личное физическое и психологическое пространство, а также объявить свое господство над собственной жизнью. Физические границы коснутся того, что вы позволите людям делать в вашем присутствии и в вашем доме. Психологические границы определят, как вы разрешите окружающим обращаться с вами. Написание письма, о котором вы прочитали в предыдущих главах, помогает женщинам прочувствовать свое эмоциональное отделение от матери, но даже если вы это уже сделали, на данном этапе вам все равно может быть сложно отделить себя от поступков и слов вашей матери. Следующие вопросы помогут вам оценить, насколько часто вы играете по психологическим правилам своей родительницы:

- Вы все еще отвечаете за чувства и потребности вашей матери?
- Вы все еще оказываете предпочтение ее чувствам и потребностям, игнорируя собственные?
- Вы все еще расстраиваетесь, если расстраивается ваша мать?

Если вы ответили «да» на один или более вопросов, то ваши психологические границы уязвимы. Вы живете на психологической территории, управляемой вашей матерью, а не вами.

Неудивительно, что у женщин, которым внушили, что их чувства и потребности даже в сравнение не идут с чувствами и потребностями их матерей, слабые психологические границы. Если вы с этим выросли, то проведенная вдруг граница между вашими и материнскими чувствами может показаться несправедливой и абсолютно чужеродной. Но это оснастит ваш психологический мир дверями и оградами в необходимых местах, прежде чем вы начнете строить независимую жизнь, о которой мечтали.

Вы не отвечаете за жизнь, настроение, чувства вашей матери или ее искаженное восприятие вас. Они принадлежат ей. И независимо от того, насколько виноватой вы себя ощущаете, ваша задача состоит в том, чтобы установить границы между жизнью ее – и вашей.

Очень важно, чтобы вы это сделали, потому что, продолжая уделять основное внимание матери, вы не сможете понять, кем вы сами являетесь и чего *вы* на самом деле хотите. Предвосхищение ее потребностей, реакций и поводов для расстройства отнимает ресурсы, которые вы могли бы потратить на изучение ваших личных желаний или заявлений: «Я хочу», «Я предпочитаю» или «Я так думаю». Дочерям гораздо легче – и я очень часто это наблюдаю – играть пассивную роль в собственных жизнях, если они привыкли подчиняться матери и забыли (или даже никогда не знали), что значит иметь индивидуальность.

Чтобы обрести свою индивидуальность (а это является главной задачей любого взрослого), нужно стать самостоятельной женщиной. Этого не случится, если вы не дадите себе возможность получить то, что хотите, выразить свои таланты и любить то, что любите. Вы управляете всем, что находится внутри ваших границ. Но до этого момента вы вели себя так, будто это лишь ваша фантазия, что-то невозможное. Позвольте вас заверить: все изменится, как только вы выпутаете собственную жизнь из жизни матери.

Создание границ

Установление границ происходит в четыре этапа, включающих внутреннюю и внешнюю работу. Вам потребуется немало мужества, но в конце концов вы будете щедро вознаграждены.

Шаг первый: Решите, чего вы хотите

Если ваши границы всегда были уязвимыми, хорошенько подумайте, какое поведение вашей матери будет допустимым в дальнейших отношениях. Что заставляет вас чувствовать, будто к вам вторглись, унизили, недооценили, отняли силы и стерли в порошок? Где вы собираетесь провести черту между тем, что хотите и чего не хотите делать в ответ на ее требования? Что для вас является нормой, а что нет?

Вы имеете право определить, что для вас приемлемо, когда вы с ней вместе. Ничего, если ваша мать начнет переделывать вашу прическу? Должна ли она предупреждать о своем приезде? Можно ли ей звонить вам поздно ночью, если это не случай крайней необходимости? Если она в вашем доме, будет ли нормально, если она возьмет в руки и просмотрит письма на рабочем столе или заглянет в ваш шкаф или холодильник? Будете ли вы против, если она возьмет что-то без вашего разрешения? Переставит все по-своему в кладовке? Прочитает сообщения в вашем телефоне? Вы вправе установить правила в пределах своих «границ», и они будут такими же особенными, как и вы сами.

Помните, у вас *всегда* есть право требовать уважительного отношения к себе и протестовать при проявлении несправедливости и критики. Важно укрепить эти права границами. Ненормально, если мать кричит на вас, угрожает или оскорбляет. У вас есть право потребовать, чтобы она перестала высказывать критические замечания в адрес вас, ваших друзей и вашей семьи. Вы можете потребовать, чтобы она воздерживалась от непрошеных советов. Вы не должны брать на себя вину или ответственность за ее огорчения и проблемы.

Если вы еще в раздумьях и нерешительности, как сообщить матери о том, чего вы хотите, вернитесь к вашему личному Биллю о правах. Вы – взрослый человек, у вас есть возможность выбора и возможности, и вы сделаете громадный шаг на пути к своей свободе, составив список поступков вашей нелюбящей матери, от которых хотели бы себя защитить. Расстояние, которое будет лежать между вами и таким поведением, и есть граница. Необязательно и нецелесообразно устанавливать сразу все границы – вы сделаете это со временем, – но важно, чтобы вы четко представляли, чего

хотите.

Шаг второй: Четко формулируйте свою позицию, сообщая матери о своих желаниях

Граница, известная только вам, не имеет силы. Она становится реальной, когда вы четко сообщаете своей матери о новых правилах для ваших отношений с ней, а затем ставите ее в известность всякий раз, когда она переходит эту границу, причинив вам неудобства, или же просит, требует или предполагает то, с чем вы не хотите мириться.

Устанавливать границы следует, четко формулируя свою позицию с помощью понятных и конкретных необоронительных выражений, обозначающих ваши желания. Четко сформулированная позиция начинается со следующих слов:

- Я больше не желаю...
- Я хочу / готова...
- Недопустимо, чтобы ты...
- Мне не нравится, что ты...
- Нужно, чтобы ты...

Целые предложения выглядят примерно так:

«Мама, я больше не хочу выслушивать твои жалобы на отца. Нужно, чтобы ты вела эти разговоры с кем-то, кроме меня».

«Мне не нравится, что ты критикуешь моего мужа».

«Недопустимо, чтобы ты продолжала пить в моем доме рядом с моими детьми».

«Я больше не желаю проводить каждое воскресенье с тобой. Я готова продолжать встречаться раз в месяц, но нужно, чтобы ты планировала на оставшиеся воскресенья другие дела».

Не нужно извиняться, объяснять, обосновывать или просить. В четко сформулированной позиции все должно быть по существу: что нормально, а что нет. Вот что вы хотите сообщить.

Шаг третий: Подготовьте свои ответы, потом используйте их

В идеальном мире вы объявляете о своих предпочтениях, а ваша мать обнимает вас и говорит: «Я не думала, что тебя это беспокоит. Конечно, я изменюсь!» – и с тех пор у вас устанавливаются замечательные отношения. Но в настоящей жизни невозможно знать наверняка, чего ожидать от нелюбящих матерей. Установление границ вызовет шок у вашей матери. Она редко или вообще никогда не видела вас такой уверенной и, скорее всего, не предполагала, что вы такой будете. Она может решить, что ваша новообретенная сила угрожает ей, и обязательно будет ей сопротивляться.

Вот почему так важно подготовиться к тому, что она может сказать, и попрактиковать ваши ответы, как вы это делали, изучая необоронительное общение. В этот раз нужно будет сосредоточиться в первую очередь на вашей позиции, не позволяя ей вовлечь себя в спор, объяснения или критику вашего же поведения. Вот несколько примеров (остальные примеры вы увидите на следующих страницах в этой главе):

Она говорит: «Почему ты решилась на это именно сейчас? Раньше тебя это не беспокоило».

Вы говорите: «Меня это очень беспокоило, мама. Просто у меня не было смелости сказать об этом раньше. Я больше не хочу мириться с...»

Она говорит: «Что с тобой случилось?»

Вы говорите: «Смелость и прозрение, мама. Но я больше не желаю смотреть сквозь пальцы на недопустимое поведение, оправдывать, извинять или принимать его».

Она говорит: «Кто тебя надоумил?»

Вы говорите: «Я сама, мама. Я много об этом думала и больше не желаю соглашаться с существующим порядком вещей».

Шаг четвертый: Продумайте правдоподобные возможные последствия

Ваша мать может сопротивляться или отказываться уважать установленные вами границы, поэтому вам понадобится составить план того, что вы скажете (и сделаете), если ее реакция на ваши нововведения будет отрицательной. Я не говорю о наказании, так как хочу, чтобы вы отошли от вредоносного поведения. Установив границы, вы начинаете воспринимать определенное поведение как неприемлемое для вас. Вам придется отстраниться от такого поведения, чтобы защитить себя от его воздействия и продемонстрировать серьезность своих намерений и себе, и матери. Как же это сделать, если она продолжает противиться? Для начала повторите вашу четко сформулированную позицию, чтобы ваши границы были понятны. Если она все еще отказывается их уважать, вы можете:

- Уйти.
- Потребовать, чтобы ушла ваша мать.
- Повесить трубку.
- Ограничить ваше общение с ней.

Есть много других возможных реакций, так что продумайте, что лучше всего оградит вас от поведения, которое вас беспокоит. Цель вашего отстранения от нелюбящего поведения вашей матери, если она не уважает ваши границы, состоит не в том, чтобы отомстить, сделать ей больно или пристыдить, а всего лишь в том, чтобы действовать в собственных интересах.

Именно подготовленный план действий, донесение до вашей матери этого плана и нерушимое обещание самой себе довести все до конца обеспечат вам конструктивное общение с матерью и подтвердят ваши слова действиями.

Лорен: тренировка четкого формулирования позиции

После успешного упражнения на необоронительное общение Лорен с готовностью согласилась на следующий шаг, чтобы установить основные правила отношений с матерью.

Лорен: «Кажется, такая мелочь – сказать что-то вроде "Мне жаль, что ты расстроена" вместо извинений или отступления. Но это работает. Необоронительное поведение придало мне сил. Но мама все еще ждет моего звонка каждый вечер, и вместо того, чтобы успокаивать ее после "пропущенного" звонка, мне нужно просто взять себя в руки и сказать ей, что я больше не буду придерживаться ее графика».

Здесь-то и пригодится четкая формулировка позиции, о чем я и сказала Лорен. Я объяснила ей главную идею и спросила, как часто она хотела бы говорить с матерью по телефону.

Лорен: «Я не хочу говорить с ней чаще двух-трех раз в неделю. Так было бы замечательно. Может быть, потом я бы еще сократила... И разговор не должен быть долгим. Я просто хочу знать, что у нее все хорошо, и сообщить, что у меня тоже. Мне даже думать противно о том, чтобы часами сидеть на телефоне, терпеть ее допросы о моей личной жизни и планирование моей жизни за меня».

Сьюзан: «Как вы собираетесь сообщить ей об этом?»

Лорен: «Могу сказать следующее: "Мама, перед тем как я повешу трубку, я хотела бы с тобой поговорить кое о чем. Хочу сказать, что перестану звонить тебе каждый день. У меня своя жизнь. Я буду рада слышать тебя пару дней в неделю, но больше не стоит спрашивать обо всех подробностях моей личной жизни во время этих звонков. Более того, я больше не считаю нужным, чтобы ты звонила мне на работу. Ты можешь оставить сообщение на мобильном, но я больше не хочу, чтобы ты звонила мне на городской номер в рабочее время". Однако я уверена, что если и перестану звонить каждый день, то она-то продолжит названивать и доставать меня. Она всегда так поступает. Я просто знаю, что она выйдет из себя и скажет, что я ее больше не люблю».

Вмешивающиеся матери поступают так, как нравится им, а Лорен уже приучила мать к тому, чтобы добиваться своего, просто перешагнув через границы дочери. Каждый раз, когда Лорен соглашалась с этим, она укреп-

ляла мать в таком поведении. И теперь, чтобы переучить родительницу, нужно было твердо стоять на своем. Четко сформулировав свои границы: два-три звонка в неделю и ни одного на работу, – дочь должна будет сообщить об этом матери и показать, что настроена серьезно. «Что вы сделаете, если ваша мать начнет звонить после того, как вы объявите о новых правилах?» – поинтересовалась я.

Лорен: «Я не хочу поддаваться, как всегда делала... Будет трудно, но если она позвонит мне на работу, я попрошу секретаря не соединять меня с ней или сразу дам знать, что вешаю трубку».

Сьюзан: «Тогда лучше всего будет сказать ей еще вот что: “Мама, ты должна уважать мое желание и не звонить мне между нашими обговоренными звонками. Позвонив мне на работу, ты не оставишь мне выбора, кроме как попросить моего секретаря не соединять с тобой, если это не является экстренным случаем. Я серьезно, мама”».

Лорен: «Она с ума сойдет. Я уже слышу, как она говорит: “Что я сделала, чтобы заслужить такое отношение? За что ты меня наказываешь?”»

Для многих матерей естественно выставлять себя жертвой, когда вы начинаете сопротивляться их нездоровому поведению. Это отличный способ манипулирования. Как я сказала Лорен, вы не должны мириться с ним. Есть один очень эффективный ответ: «Просто успокойся. Теперь у нас новые правила, и ты должна их услышать и отнестись к ним серьезно».

Вы отвоюете еще больше власти, если не будете отвечать на уточняющие вопросы и обвинения, а вместо этого сосредоточитесь на установлении пределов и границ. Неважно, если вы, повторяя одно и то же, будете звучать как заезженная пластинка. Ваша мать может быть настолько растеряна, шокирована и озадачена, что сначала не будет полностью осознавать, что вы ей говорите. Продолжайте устанавливать ограничения, четко проговорите, каковы новые правила, и популярно объясните, что произойдет, если она не выкажет им должного уважения или нарушит их.

«Поверьте мне, я прекрасно понимаю ваше нежелание отстаивать свою точку зрения и заставлять мать принимать вас всерьез, – сказала я Лорен. – Понимаю, что вам неприятно устанавливать границы, потому что такая мера кажется вам грубой и бессердечной. Я уважаю то, что вы не хотите причинять боль вашей матери. Но вам все же нужно позаботиться о себе. И если вы этого не сделаете, ничего не изменится».

Лорен: «Знаю. Ничего не остается, кроме как... сделать это».

Я посоветовала ей набросать на бумаге то, что она хочет сказать, и выучить эти реплики вместе с несколькими дополнительными ответами, о ко-

торых мы говорили ранее. Сделать новые слова более привычными и естественными для вас лучше всего помогает практика, и Лорен уже убедилась в этом, когда изучала приемы необоронительного общения.

На нашу следующую встречу она пришла, широко улыбаясь.

Лорен: «Самой не верится, но я это сделала. Прошло не идеально: я очень нервничала и чувствовала себя чертовски виноватой, но я это сделала... Самое трудное было, когда она начала плакать и напомнила, как была всегда рядом, когда была нужна мне в детстве. Сердце выскакивало из груди, но я сказала ей: "Мама, мы сейчас говорим о настоящем. Мы два взрослых человека, и я не считаю наши отношения здоровыми, мы будто перемешались. Я не говорю, что только ты в ответе за нездоровые отношения, сложившиеся у нас. Многие годы я позволяла этому происходить. Мне нравятся наши встречи и беседы, но не так часто, как ты хочешь. Ты мне очень дорога, но это не значит, что я буду продолжать эту традицию. Я больше так не хочу, мне это не нравится. Мне жаль, что тебя это огорчает".

Все, что я могла, это промолчать во время затянувшейся паузы на том конце провода, когда она плакала и хлюпала носом. Это было ужасно. Наконец она спросила: "Ты больше меня не любишь?" Я ответила: "Мам, не говори глупостей. Конечно, я тебя люблю. Но я хочу, чтобы ты уважала мои желания. Мне уже пора. Поговорим через пару дней".

Сначала она продолжала названивать, но я не брала трубку, и она оставляла сообщения на голосовой почте. Я все-таки прослушала их все, и, хотя ее голос был таким печальным, она наконец перестала звонить. Но посмотрите, я жива и здорова, думаю, это значит, что чувство вины можно пережить. Уже две недели, как звонки исходят только от меня, и она постепенно успокаивается. Я чувствую намного меньше давления и еще меньше вины. Да и она мне нравится больше, когда мне не приходится постоянно ее отталкивать».

Я сказала Лорен, что горжусь ею и что она должна гордиться собой. Затем я попросила ее похлопать себя правой рукой по левому плечу и сказать себе: «Ты большая умничка!» Она вопросительно посмотрела на меня, но сделала это. А потом улыбнулась и сказала, что хочет повторить.

Установив первую границу, Лорен создала прецедент. Это было начало целого процесса, потому что не стоит ожидать, будто после первой же четко сформулированной позиции ваша мать кардинально изменится. Однако, изменив собственное поведение, вы создаете условия, в которых она либо мало-помалу изменит свое, либо продемонстрирует, что меняться не готова. У вас на это может уйти много времени, так что будьте терпеливы. Такое

поведение в новинку и вам, и ей.

Карен: ответ для взрывной матери

Некоторые матери, как у Лорен, поначалу будут сопротивляться вашей четко сформулированной позиции, но постепенно начнут уважать ваши границы. Другие, однако, могут отреагировать плохо, крича, угрожая и сильно гневаясь.

Именно этого ожидала и Карен. Она уже какое-то время работала со мной, чтобы найти способы ответить неуравновешенной и контролирующей матери, разразившейся критикой и оскорблениями, когда Карен объявила о своем обручении с Дэниелом (вы встречали ее в главе о контролирующих матерях).

Карен наконец осознала, насколько материнский контроль отравил ей жизнь, и поняла, что пора перестать реагировать на свершившиеся действия и начать предупреждать их – а значит, поставить серьезные ограничения на поведение своей матери. Но, как многие дочери, она до смерти боялась пробовать.

Карен: «У меня в голове уже сложилась четко сформулированная позиция, но я не знаю, что она сделает...»

Сьюзан: «У нас много информации о том, что она собой представляет и как может отреагировать, если вы бросите ей вызов. Она оскорбила вас и Дэниела, устроила вам травлю, угрожала лишить какой-либо поддержки при подготовке к свадьбе. Поэтому, естественно, если вы сообщите, что больше не согласны на такое обращение с вами, она не станет резко другим человеком и не скажет: "Ты права. Давай сядем и распланируем свадьбу, милая". Такого не произойдет. Но мы можем выработать стратегию, чтобы справиться с любой ее реакцией».

Карен: «Часть меня спрашивает: "В чем тогда смысл?" Она обязательно выйдет из себя, будет жутко, а я, как всегда, буду чувствовать себя разбитой».

Сьюзан: «Самое главное, что вы будете защищать себя четкими границами. Вы сообщите ей, что у нее больше нет контроля над вами. Вы не должны позволять страху управлять вашей жизнью. Неужели ваш страх сильнее вашего стремления к лучшей жизни? Ваш страх сильнее вашей любви к Дэниелу? Он важнее вашего самоуважения?»

Карен: «Нет, я очень хочу это сделать и знаю, что должна... Но я уже пыталась давать отпор, и у меня ничего не получилось».

Я убедила Карен, что теперь у нее есть глубокое понимание ситуации, ведь она уже прошла три этапа, во время которых решила, чего хочет, четко

сформулировала свою позицию и определила, что предпримет, если мать не захочет уважать ее просьбу. Текст обращения к матери, который она подготовила, звучал так:

«Мама, больше недопустимо, чтобы ты ругала или оскорбляла Дэниела, также недопустимо, чтобы ты оскорбляла меня. Отныне темы свадьбы и Дэниела считаются запрещенными. Я не считаю, что ты имеешь право говорить, за кого мне выходить замуж. Если эта тема всплывет, я закончу разговор. Если ты меня оскорбишь, я закончу разговор или уйду». Предложений было всего пять, но они были четкими и вескими.

Теперь Карен могла начать подготовку к фейерверку, без которого, как она была убеждена, не обойдется. Существовала некоторая вероятность того, что родительница поведет себя разумно и прислушается к доводам дочери, но эта вероятность была очень мала.

Я сказала Карен, что первым делом следует определить условия, в которых она проведет беседу об установлении границ. Вместо того чтобы позволить беспокойству развиваться, предчувствуя очередную неприятную сцену после того, как она бросит вызов поведению матери, ей лучше взять инициативу в свои руки и самой решить, когда начинать разговор. И она может выбрать, встречаться лично или высказать все по телефону.

Если вы знаете, что ваша мать будет груба, не стоит вести разговор при личной встрече или в условиях, когда вам трудно будет выйти из него, если потребуется. Я бы предложила переговорить по телефону. У вас будет возможность сказать все, что вы хотите сказать, в месте, где вы чувствуете себя в безопасности, даже со сценарием на руках, если это придаст вам бо́льшую уверенность.

«Вооружите себя необоронительными фразами», – посоветовала я Карен. В случае с неуравновешенной матерью особенно важно не подливать масла в огонь. Не спорьте и не переходите в оборону. Не выясняйте отношения на повышенных тонах. Не участвуйте в обмене упреками и оскорблениями. Не позволяйте отвлекаться от темы. Говорите просто и четко и не отклоняйтесь от основной мысли.

Если ваша мать такая же нелюбящая, как у Карен, то она автоматически начнет перекладывать на вас вину, а также набрасываться за то, что посмели намекнуть, будто с ее поведением что-то не так. Карен готовилась к худшему.

Карен: «Я точно знаю, что она скажет: “Как ты смеешь со мной так разговаривать? Что ты о себе возомнила! Ты позоришь всю семью, связавшись с этим иммигрантом. Он недостоин тебя. Приглядись к себе повниматель-

нее, юная леди”. Мне повезет, если я смогу хоть слово вставить».

Сьюзан: «Вы не должны терпеть оскорбления и ругань, и никто не должен. Скажите: “Если ты продолжишь оскорблять меня, то мы закончим этот разговор”. Вы также можете перебить ее словами “Прекрати немедленно”, “Эта тема под запретом” или “Если ты не успокоишься, я повешу трубку”. Вы не приклеены к телефону, вы не приклеены к стулу, если вы сидите напротив. Вы – взрослый человек. Ничего не изменится, пока вы сами не измените привычное для вас поведение, когда вы рядом с ней.

До настоящего момента вся власть находилась в руках вашей матери. И сейчас вы говорите и **показываете**, что это должно прекратиться».

Собрав волю в кулак, Карен позвонила матери и на следующем сеансе рассказала, как все было.

Карен: «Это было одним из самых сложных заданий, которые я когда-либо выполняла. У меня аж свело желудок. Потребовалось много сил, только чтобы набрать ее номер. А потом все было настолько ужасно, насколько я себе и представляла. Я сказала, что не потерплю ее критику в наш с Дэниелом адрес и не собираюсь больше говорить с ней о свадьбе. Это разбило все мои несбыточные мечты о совместном выборе свадебного платья... Она просто начала орать, выкрикивая, как отвратительно я себя веду и как сильно она ненавидит Дэниела. На секунду я даже убрала телефон от уха, а потом сказала: “Прекрати немедленно. Твои крики и упреки на меня больше не действуют”. Она вдруг замолчала. Я сказала: “У тебя есть выбор: либо мы с тобой говорим по-человечески, либо не говорим вовсе. Другой альтернативы нет, мама. Ты должна перестать оскорблять меня. И ты должна понять, что я решаю, в кого влюбляться и за кого выходить замуж, а не ты”.

Все, что она смогла из себя выдавить, было: “Ладно. Давай, испорти себе жизнь, мне все равно”. И бросила трубку. Не могу назвать это полной победой, ведь внутри все переворачивалось, но мне стало намного легче. Я могла не стыдясь посмотреть Дэниелу в глаза. Я ощутила собственную целостность».

Во время попыток освободиться от словесных нападок, как это сделала Карен, вы можете почувствовать себя подавленной или вас может «потряхивать». Трудно противостоять гневу матери. Но, при всем внутреннем хаосе, вы почувствуете – обещаю, что вы обязательно почувствуете, – также и гордость, ощущение, которое можно выразить словами «Посмотрите, что я сейчас сделала!»

«У вас есть все инструменты для защиты, и вы сможете повторить свой подвиг, если потребуется, – сказала я Карен. – Стены на вас не обрушились,

небо не упало. Вдохните глубоко и сделайте то, что обычно помогает вам успокоиться после тяжелого разговора с матерью. Полежите в горячей ванне и напомните себе, как храбро вы себя проявили. Вы *в состоянии* позаботиться о себе. Вы достучались до внутренней женщины-воина. Она всегда была там и ждала, когда вы найдете ее».

Будет нелегко, но сделайте это все равно

Сейчас самое время решить: «Я либо сохраню статус-кво и позволю отношениям с матерью продолжать отравлять мою жизнь, либо изменюсь».

Нет легкого способа сделать это. Вам просто нужно это сделать, шаг за шагом. Вы можете почувствовать страх или вину, но обещайте себе, что вытерпите эти и любые другие неприятные ощущения ради того, чтобы стать здоровой женщиной. Это главный обет, который вы можете себе дать.

Глава 12. Решите, какие отношения вы хотите иметь сейчас

«Я наконец-то чувствую себя взрослой»

Вы изменились. Вы стали сильнее за счет того, что усвоили свои права и приняли меры для самозащиты. Вы установили границы с матерью и изменили свою привычную реакцию на ее поведение. Вы вернули себе целостность.

Продолжая использовать новые стратегии поведения, вы узнаете, готова ли ваша мать на самом деле уважать ваши границы, пределы и желания. Возможно, ей понадобится время, чтобы свыкнуться с тем, что вы вовсе не шутите. Каждый раз, заявляя, что именно вы хотите или не хотите делать, а потом настаивая на своем, вы даете ей понять, что отныне такой будет новая норма в развитии событий.

Когда до матерей доходит реальное положение дел, некоторые из них (как правило, не чрезмерно критичные, контролирующие или нарциссические) осознают, что ставки велики, и если они хотят сохранить отношения с вами, то им придется начать уважать вас как взрослую и равную. Другие считают, что на них нападают, и ни за что не согласятся с тем, что не правы, поэтому будут защищать себя, усиливая свое нелюбящее поведение, вместо того чтобы изучить его и попытаться исправить.

У вас четыре варианта развития событий, и сохранение существующего порядка вещей не входит в их число. Вы можете:

1. Продолжать использовать уверенность в себе и необоронительные стратегии для защиты себя и удержания ее нелюбящего поведения под контролем. В некоторых случаях этого бывает достаточно.

2. Обсудить улучшение отношений. Для этого потребуется несколько раз повторить, что вы хотите, затем прийти к соглашению, что будет делать каждая из вас, а потом контролировать поведение матери и свое, чтобы исключить регресс. Подобные переговоры в основном используются в сложных ситуациях, которые невозможно разрешить с помощью постепенного установления границ и рамок.

3. Выстроить, как я это называю, отношения для «чаепития». Вы свободно общаетесь, но разговариваете лишь поверхностно, активно защищая себя тем, что совсем лишаете мать возможности обнаружить и покритиковать ваши слабые места.

4. Полностью перестать общаться с матерью.

Мы рассмотрим каждый из вариантов: первые три пункта – в этой главе, а последний – в следующей. Помните, что вы сами контролируете весь процесс: вы устанавливаете правила отношений, и только вы решаете, что лучше всего вам подходит.

Вариант первый: Использовать новые знания, чтобы закрепить новую норму

Лорен, которая использовала четко сформулированные позиции, чтобы вздохнуть с облегчением в ее отношениях со вмешивающейся матерью, была настроена оптимистично, когда вновь пришла ко мне на сеанс через несколько недель после установления новых границ.

Лорен: «Трудно поверить. Время нашего старого ритуала – пять вечера – каждый день приходит и уходит, иногда я о нем даже не вспоминаю. Признаться, я даже с нетерпением жду этих нескольких в неделю разговоров с мамой. Я не говорю, что волшебным образом все вдруг стало идеальным, но теперь ситуация изменилась в лучшую сторону. Мне приходится постоянно следить, чтобы мы не откатились назад, потому что знаю: мама все еще хочет, чтобы мы были неразлейвода. Но у меня стало лучше получаться сообщать ей, что я не могу делать все вместе с ней.

Я планировала устроить небольшой званый обед – просто несколько друзей, и когда упомянула его при маме, она очень расстроилась, что ее не пригласили. Я **уже почти** произнесла: "Ну ладно. Приходи". Но потом подумала: "Нет, это глупости. Я не хочу, чтобы она там была". Почти то же самое я ей и сказала. Раньше я не могла быть откровенной с ней, но в этот раз я сказала: "Мама, об этом я тебя и предупреждала. Будут времена, когда мне захочется побыть только с друзьями". Я не извинилась, даже когда она поставила старую пластинку: "Ты больше меня не любишь". Было трудно. Я ответила: "Глупости, мам". И добавила: "Я люблю тебя, мам. Мне пора". И все».

Каждый раз, когда вы говорите правду, которая не ранит и не оскорбляет, вы растете. Лорен перестала быть покорной дочерью, связанной чувством вины («Да, мама, конечно, тебе можно прийти»), и достаточно быстро превратилась в сильную женщину («Я хочу именно этого»). Я спросила, как она дальше собирается разрешать ситуации, похожие на те, что случались в прошлом, – когда, например, ее мать покупала билеты на концерт, не спросив ее и ожидая, что она все бросит и пойдет.

Лорен: «Я размышляла над этим. Я знаю, что отвечу: "Я ценю твою щедрость, но меня это не устраивает. У меня другие планы". Теперь я знаю, как хорошо, когда я не злюсь на нее постоянно и могу быть с ней честной до

конца, – поэтому, думаю, справлюсь. Мне тут вспомнилось, как я ей постоянно врала, потому что думала, что задену ее чувства, если скажу правду. Как в такой ситуации можно надеяться на близость с человеком? Думаю, сейчас у нас отличный шанс создать лучшие отношения».

Мне бы хотелось сказать, что обычно такие матери, как у Лорен, именно так и реагируют, но многие ведут себя по-другому. И в таком случае вам нужно будет принять другие меры.

Вариант второй: Переговоры об улучшении отношений

На многих, даже большинство, матерей из этой книги ежедневная решимость дочерей повлияет не так сильно.

Контролеры и особенно нарциссы могут быть глухи к вашим четко сформулированным позициям и вести себя так, будто ничего и не произошло. Или они могут в течение некоторого времени проявлять уважение к вашим границам и сказать, что изменились навсегда, только чтобы вернуться к старому поведению. (Особенно нарциссы. Они гордятся собой, когда выглядят хорошо, поэтому могут смириться с вашим поведением, только чтобы добавить блеска своему образу и притвориться, что они стараются.) В таких случаях вам придется вести более официальные переговоры с матерью о своих желаниях и потребностях, вместо того чтобы пытаться делать постепенные сдвиги пункт за пунктом.

Подобные переговоры вам также понадобятся, если вы понимаете, что только стремительная и существенная перемена в поведении вашей матери увеличит шансы на исцеление. Это бывает в следующих обстоятельствах:

• У вашей матери нелеченая зависимость или депрессивное состояние, что препятствует улучшению отношений.

• Кризис вынуждает немедленно изменить разрушительные аспекты ваших отношений.

• Она жестоко с вами обращалась, и вам нужно понять, насколько она готова отвечать либо за причастность к жестокому обращению, либо за активное участие в нем. Если она не желает брать на себя ответственность, то ваши отношения с ней будут негативно сказываться на вашей жизни.

Во всех подобных случаях вам следует перечислить матери самые острые проблемы, требующие решения, и сообщить ей следующее: что вы хотите, что бы сделала она; что вы сами собираетесь сделать; что произойдет, если ситуация не изменится. Эти переговоры защитят вас от нелюбящего поведения родительницы и позволят вывести ваше общение на максимально здоровый уровень.

В связи с серьезностью поставленных вопросов важно тщательно под-

готовиться к переговорам. Тогда у вас будут внутренняя ясность и уверенность, что позволит общаться с матерью в спокойной и необоронительной манере. Как вы увидите далее, иногда вполне возможно чувствовать себя свободно, ведя переговоры самостоятельно, – благодаря опыту использования четко сформулированных позиций. Но если ваша тревожность зашкаливает, важна поддержка психотерапевта. Если в прошлом семьи присутствует физическое или сексуальное насилие, то поддержка психотерапевта *обязательна*. Вам понадобится сторонник, не стоит брать все только на себя.

Эллисон: «Я больше не хочу быть твоей матерью»

Эллисон, выросшая в условиях смены ролей с беспомощной и депрессивной матерью, четко увидела, что ее склонность к заботе о мужчинах в своей жизни выросла из-за вынужденной обязанности заботиться о матери и консультировать ее по вопросам брака.

Эллисон: «У меня случился прорыв, когда на этой неделе позвонила мама после очередной ссоры с отцом. Она была очень расстроена. Видимо, он пришел с работы и обнаружил ее в своей комнате, а не найдя ничего съестного, просто взорвался. Он стал хлопать дверьми комнат и шкафов, вытащил всю посуду с кухонных полок, стал кричать и ругаться: "Ты даже не начинала готовить!" Наверное, было страшно.

Мама начала причитать "Что мне делать? Что мне делать? Не знаю, сколько я еще выдержу такое обращение". Первое, что пришло мне в голову, было "Я могу помочь. Я теперь сильнее, здоровее... Я точно знаю, что ей нужно сделать". И тут я поймала себя на этой мысли. Сделала глубокий вдох и сказала: "Мама, ты терпела папины издевательства с самого первого дня вашего брака. Ты сама в состоянии выяснить, что делать и как это изменить. Но вместо этого единственное, что ты делаешь, это перекладываешь с больной головы на здоровую, и честно говоря, мне это порядком надоело".

Она начала плакать, а я чувствовала себя злодейкой. Я почти взяла телефон, чтобы перезвонить и в тысячный раз сказать, чтобы она уходила от отца. Но потом я подумала: "Что я делаю? Я занималась этим всю жизнь, и ничего хорошего из этого не вышло". Знаете, как говорят, сумасшествие – это повторение одного и того же действия и каждый раз ожидание другого результата... Что это говорит обо мне?»

Я заверила Эллисон, что она далеко не сумасшедшая; более того, она многое сделала для собственной защиты. Просто она все яснее видела, что была запрограммирована на исправление и разрешение проблем, на заботу

о других, на то, чтобы всегда быть взрослой. Нужно было положить конец этим реакциям, доведенным до автоматизма.

Эллисон: «Знаю, Сьюзан. Я больше не могу продолжать быть ее матерью. Она должна заботиться о себе или даже лечиться. Я не могу сделать это за нее».

Но Эллисон могла *настоять* на том, чтобы мать обратилась за помощью, и я сказала ей, что она вправе сделать это условием для продолжения их отношений. Пока болезнь, будь то депрессия или зависимость, не взята под контроль, вы имеете дело с болезнью, а не самим человеком. И решить, какую роль будет играть ваша мать в ваших отношениях, вы сможете, только когда она пройдет лечение.

А если она откажется, то общение с ней не принесет вам ничего хорошего.

Не предавайте себя, продолжая спасать того, кто не хочет быть здоровым. Это очень важно.

Если ваша мать отказывается от лечения, запомните:

• Отстраняться – не значит предавать.

• Спасать себя – не значит предавать.

• Ставить условия для создания здоровых отношений – не значит предавать.

Это здоровые взрослые реакции на негативную ситуацию.

Я попросила Эллисон порепетировать со мной, что именно она хотела сказать, и ее прорвало.

Эллисон: «Я хочу сказать: мама, больше не хочу быть твоей матерью. Я больше не хочу решать твои жизненные проблемы за тебя. Я хочу, чтобы ты знала: я очень рада твоим звонкам, но если ты начнешь плакаться и жаловаться на брак и на жизнь, я переведу разговор на другую тему или скажу, что мне пора. Хочу, чтобы ты была к этому готова... Теперь слушай внимательно, потому что я скажу важную вещь. Главное условие сохранения наших отношений состоит в том, чтобы ты обратилась к своему врачу по поводу депрессии. Я готова пойти с тобой, тебе нужно лечиться, чтобы контролировать свое состояние. Ты сделаешь это?»

Эллисон была взволнована, когда позвонила мне через несколько дней.

Эллисон: «Мне намного легче, Сьюзан. Это сработало. Я поехала к маме днем до папиного возвращения и обнаружила ее перед телевизором в старом домашнем платье и без макияжа. Я сказала: “Мама, мне нужно поговорить с тобой. Я хочу, чтобы ты приняла душ, немножко подкрасилась и

оделась, тогда мы поговорим". Я сделала нам кофе на кухне, а потом сказала, что больше не могу проживать ее жизнь за нее, что она должна заботиться о себе и разобраться со своей депрессией. Она ответила: "Знаю, что это проблема, но не представляю, что делать".

Я сказала: "Я хочу помочь тебе с ней справиться, мама, но ты должна выполнить свою часть уговора". Она сжала мою руку и сказала: "Я сделаю это, дорогая. Знаю, я слишком часто перекладываю все на тебя". А потом она впервые сказала «спасибо». Я даже не ожидала. Не понимаю, почему у меня раньше не хватало смелости на этот разговор. Я не могла представить, как она себя поведет. А сейчас я могу надеяться на лучшее».

И для этих надежд была настоящая причина. Ее мать сделала маленький, но очень значительный шаг от полной беспомощности к стремлению самостоятельно отвечать за себя. Она впервые согласилась на профессиональную помощь.

Стейси: «Надо срочно все менять»

Иногда кажется, что у вашей матери столько власти над вашими отношениями, что любая размолвка способна обернуться жуткими последствиями, а вынужденное соглашение с ней вызывает беспокойство и страх.

Так было со Стейси. У нее была острая необходимость сдвинуть с места ее отношения со вмешивающейся матерью, живущей через несколько домов от нее и имеющей привычку проводить все свободное время в доме дочери. Муж Стейси, Брент, поставил ей ультиматум, объясняя его тем, что не может «быть женатым на двух женщинах, и она должна что-то сделать прямо СЕЙЧАС», и время пошло (Вы встречали Стейси в главе о вмешивающихся матерях.)

Супруги сильно зависели в финансовом плане от поддержки, которую оказывала им мать Стейси. Во-первых, они жили в купленном ею доме, что позволяло им снимать его за минимальную арендную плату, пока Брент развивал свой бизнес. Во-вторых, она сидела с их маленькими детьми после школы. Поэтому мысль о переговорах с матерью пробудила в Стейси глубоко спрятанный страх самосохранения.

Стейси: «Все шло хорошо, установление границ с мамой помогло: я сказала ей, что больше не хочу, чтобы она рылась в наших письмах, и она действительно перестала. Но сказать ей, чтобы она фактически оставила нас в покое, пока мы сами не пригласим ее... Я знаю, без этого никак, но мне страшно сделать этот шаг. Однако если я не скажу, то потеряю Брента. У меня сердце из груди вырывается каждый раз, когда я думаю об этом».

Я сказала Стейси, что лучший способ успокоить эти страхи – перестать

тратить воображение и душевные силы на размышления о наихудшем развитии событий и направить их на отрабатывание фраз, которые она должна сказать своей матери. Необходимо было подготовиться, то есть написать сценарий разговора и повторять свои реплики вслух до тех пор, пока они не зазвучат естественно: только так можно добиться уверенности, пока вы учитесь выражать словами свои потребности.

Сьюзан: «Знаю, это трудно, поэтому давайте посмотрим, смогу ли я помочь вам придумать текст, который вам будет комфортно произносить. Так как я эмоционально нейтральна к ситуации, мне это будет проще. Ваша мать должна осознать: ей больше нельзя думать, что в вашем доме у нее такие же права, как и в собственном. Она не уважает тот факт, что вы уже взрослая самостоятельная женщина, у которой есть муж. Единственный способ сообщить ей это – сказать об этом вслух. Возможно, вам понадобится сделать записи, чтобы иметь перед глазами сценарий для анализа и выучивания наизусть. Таким образом, вы не забудете нужные слова, если вдруг перенервничаете или расстроитесь.

Вы можете сказать: “Мама, я благодарна за все, что ты сделала для нас, но наши взаимоотношения не складываются. Они разрушают мой брак. По словам Брента, он не хочет быть женатым на двоих: на тебе и на мне. Я тоже не ожидала, что мы будем жить, как три мушкетера. Поэтому я хорошо все обдумала и готова рассказать тебе, что отныне остается приемлемым, а что – нет.

Знаю, это может быть неприятно, но я разрываюсь, и мне не нравится такое состояние. Ты мне небезразлична, но мы должны распутать наши жизни. Мы слишком завязаны друг на друге, это не нормально ни для кого из нас.

Я не хотела поднимать эту тему, потому что боялась ранить твои чувства, но сейчас положение дел таково, что Брент готов уйти, если ничего не изменится. Я вижу, сколько неприятностей принесло нам то, что я скрывала свое недовольство по поводу наших взаимоотношений. Нам нужно, чтобы у нас была собственная жизнь, отдельная от тебя. Ты никогда не принимала тот факт, что я пришла в этот мир не для того, чтобы составить тебе компанию. И всем станет лучше, если ты его наконец примешь. Ты умная, способная женщина, но все, что ты делаешь, – это нянчишь детей”».

Я сделала паузу, чтобы обратить внимание Стейси на то, что ее речь может быть доброй и уважительной, не переходя на извинения и оборону. В первой части переговоров нужно было изложить факты без каких-либо обвинений. Следующим шагом должна была стать четкая формулировка сво-

ей позиции, состоящая из фраз «Я хочу сделать то-то», «Я не хочу делать того-то» или «Я хочу, чтобы ты сделала то-то».

Я сказала ей, что четко сформулированные позиции могут звучать следующим образом: «Мы будем рады видеть тебя у нас за ужином, когда нам это будет удобно, то есть раз в неделю или в две. Но не каждый вечер, мама. После свадьбы мы с Брентом проводили очень мало времени наедине. Это нужно менять.

Больше недопустимо, чтобы ты критиковала моего мужа, приходила в гости, когда вздумается, и оставалась насколько захочется. Если по телевизору будут показывать что-нибудь интересное, что всем захочется посмотреть, – ладно, но после ты должна уйти.

Я очень ценю все то, что ты делала для наших детей. Но они теперь задерживаются в школе дольше, поэтому я буду стараться либо уходить пораньше с работы, чтобы успеть к приходу детей, либо просить кого-нибудь с ними посидеть. Также я хотела бы забрать у тебя ключ от нашего дома. Я слишком зависела от тебя, а ты слишком зависела от меня. Я взрослая здоровая женщина, у меня есть своя семья, мне не нужно, чтобы ты стояла у меня над душой. У тебя должны быть свои увлечения и друзья».

Стейси определила для себя крайний срок разговора с матерью – до следующего сеанса со мной, а при встрече через неделю рассказала о результатах переговоров.

Стейси: «Сначала мама была возмущена. Она сказала что-то вроде: "Не могу поверить, что ты это делаешь. Что с тобой случилось? После всего, что я для вас сделала и через что мы прошли, не могу поверить, что твой муж заставляет тебя так поступать". Сердце колотилось, но я сделала несколько глубоких вдохов и сказала: "Недопустимо, чтобы ты позволяла себе так со мной разговаривать, мама. Я взрослый человек, и инициатива идет от меня, а не от Брента. Это то, чего хочу я".

Она просто смотрела на меня. Ее лицо побледнело и выразило страдание и обиду, будто я ударила ее в живот. Потом она спросила: "Что я такого сделала? Я просто хотела помочь". Было очень трудно. Я просто повторила: "Это то, чего я хочу, мама. Нам нужны перемены". Наконец она сказала: "Не могу представить, что тебя не будет в моей жизни". Я сказала: "Мы не об этом говорим, мама. Мы говорим о зрелых отношениях двух взрослых людей – взрослой дочери и взрослой матери. У меня есть партнер. Знаю, ты бы хотела, чтобы я была твоим партнером всю жизнь, но этому не бывать".

Она очень удивилась. А потом сказала: "Значит ли это, что ты не хочешь, чтобы я виделась с внуками?" Я сказала: "Конечно нет". А дальше

был самый трудный момент, но я сказала: “Мама, я думаю, будет лучше, если ты отдашь ключ от нашего дома прямо сейчас”. И мы обе расплакались, когда она вытащила ключ из связки и протянула мне. Потом она сказала: “Мне пора идти”. Это было ужасно. Я чувствовала себя такой виноватой... Но случилось кое-что забавное. Я знала, что должна сразу рассказать все Бренту, и позвонила ему. Он сказал: “Дорогая, я так тебя люблю. Я так тобой горжусь. Знал, что ты справишься”. Это явно принесло ему облегчение. И впервые я почувствовала, что мы прекрасно справимся самостоятельно, как семья. Знаю, мама расстроилась. Но я чувствую себя достаточно сильной, чтобы справиться с этим. Как-никак я замужем за Брентом, а не за ней. И для нее это может стать толчком к началу новой жизни – для себя, не ориентируясь на нас».

Теперь Стейси работает над тем, чтобы ввести в привычку поведение, направленное укрепить ее дух и ее брак.

Помните, что договориться с человеком, который выходит из себя, ведет себя нерационально, оскорбляет или агрессивно критикует, невозможно. Если ваша мать была воинственно настроена против всего, что вы предприняли до этого, то она лишила себя возможности переговоров. Если же она в состоянии прислушаться к вам, но вы беспокоитесь, что не сможете донести свое послание спокойно и четко, вы также можете послать ей письмо в том формате, что я предлагала Стейси: сначала представить факты без осуждения или извинений, а затем перечислить четко сформулированные позиции. Если будете сомневаться, воспользуйтесь поддержкой психотерапевта.

Кэти: «Ты должна признать свою причастность к насилию надо мной»

Кэти дошла до заключительного этапа нашей терапии. Она много работала над собой, выполняя все задания и упражнения. Ее стремление почувствовать себя лучше и вылечить депрессию, которую она получила вследствие сексуального насилия в детстве, принесло свои результаты. Она стала сильно отличаться от той замкнутой и замученной женщины, какой я увидела ее впервые, и вся семья, муж и дети, выиграли от произошедших в ней изменений.

Кэти: «Мне еще предстоит кое-что сделать. Я держала связь с мамой через письма и редкие звонки по телефону, но мы так и не разобрались со “слоном в комнате”. Теперь, когда я намного сильнее, я хочу прощупать почву и в последний раз попытаться понять, сможем ли мы хоть что-то спасти из руин наших отношений. Знаю, что ей тоже больно, было больно все

эти годы. Мы никогда не говорили о той роли, которую она играла, позволяя моему отцу издеваться надо мной. Можно ли попросить ее прийти сюда? Не могли бы вы провести совместный сеанс для нас двоих?»

Я ответила, что это отличная идея, но предостерегла ее, чтобы она себя сильно не обнадеживала. Ее мать могла отказаться прийти, лишив таким образом Кэти необходимой пищи для размышлений о вероятности близких отношений. Или же она могла прийти, но занять оборонительную, закрытую позицию. Кэти сообщила, что готова к любому развитию событий, и решила попробовать.

Она написала письмо матери, живущей на Среднем Западе (США), и перед отправкой сделала копию для меня. Вот отрывок:

Дорогая мама,

Я почти готова завершить курс терапии и сейчас я на том этапе, где ты могла бы сильно мне помочь. Нужно, чтобы ты приехала хотя бы на один сеанс, чтобы мы смогли узнать, сможем ли мы спасти все хорошее, что было у нас, и избавиться от всего неприятного, чтобы улучшить наши отношения. Я люблю тебя, мама. Я хочу, чтобы у нас обеих все было хорошо. Пожалуйста, приезжай в Калифорнию, и мы проведем доверительную встречу с моим психотерапевтом. Она поможет нам встать на правильный путь и перестать быть жертвами. Мне очень нужно, чтобы ты приехала. И тебе это нужно больше, чем ты думаешь. Это возможность сделать что-то хорошее для меня. Буду ждать ответа.

С надеждой,

Кэти

Мать Кэти, Андреа, прислала электронное письмо, в котором сообщила, что приедет на следующей неделе, и когда она приехала, Кэти сразу привезла ее из аэропорта ко мне в офис.

Андреа оказалась милой ухоженной женщиной за шестьдесят, которая словно была окутана неизбывной печалью. Она сказала, что сильно обеспокоена тем, что произойдет дальше, но сделает все, чтобы помочь дочери. Я заверила ее, что предстоящий сеанс вовсе не был задуман как «встреча для бичевания Андреа», и поблагодарила за то, что она смогла приехать. Готовясь к этой встрече, мы с Кэти посвятили целый сеанс отработке тех фраз, что она хотела произнести, и я попросила ее начать.

Она открыто говорила о сексуальном насилии и о том, что годами злилась оттого, что ее никто не защищал. Она сообщила Андреа, что очень нуждается в материнском признании происходивших тогда гнусностей. Кэти смело, решительно и четко выразила все, что хотела и требовала от

матери. Вот фрагмент из того, что она говорила:

Кэти: «В нескольких неотправленных письмах, написанных во время курса терапии, я вылила на тебя больше гнева за свое нелепое детство, чем когда-либо проявляла раньше. Когда насилие продолжается в течение длительного периода, становишься очень злой. Ведь ничто не может оправдать психологическую или физическую жестокость по отношению к невинному ребенку. То, что я не особо проявляла гнев по отношению к тебе, не значит, что его не было.

Правда в том, что во время и после всех этих ужасов, что он вытворял со мной, ты его защищала. Это делает тебя соучастницей. Мне почему-то кажется, что ты всегда знала это и чувствовала вину. На твоем месте я бы тоже чувствовала себя виноватой. Он преступник, но так и не ответил за свои злодеяния, потому что ты покрывала его, лгала и притворялась, чтобы защитить его. И себя тоже. Если не вмешиваться, то не придется, как ты говоришь, смущаться, отвечая за его поступки.

Тебя больше волновало то, что тебя могут смутить, чем то, что меня надо защищать. Ты не знала меня как обычную маленькую девочку. Ты не дала мне возможности быть таковой. Ты лишилась многого, мама, и все из-за страха, захватившего твою жизнь. А я и вовсе осталась без нормального детства.

Я хочу, чтобы ты взяла на себя ответственность за это, мама. Кроме ненависти, я не испытываю никаких чувств к отцу, но, думаю, если ты возьмешь на себя ответственность за свою причастность, то мы с тобой сможем начать все заново. Потому что, несмотря ни на что, я все еще люблю тебя, мама. Я хочу, чтобы мы обе излечились».

Андреа слушала молча, не поднимая головы и сцепив руки на коленях. Я сказала ей, что понимаю, как ей сложно, и спросила, что она хочет сказать дочери в ответ.

Андреа: «Что бы я ни сказала, этого будет недостаточно после всего ужаса, что с тобой сотворили. Тогда я думала, что защищаю тебя как могу, но я была полна страха и сомнения в том, что он действительно мог проделывать все это с тобой. У меня не было уверенности. Я не знала, что делать. Поэтому я не делала ничего. Я позволяла ему причинять тебе боль. Годы шли, а я даже не старалась стать сильнее...

С отвращением я осознала, насколько просто было мной манипулировать. Наверное, я думала о том, как это ужасно и что никто не должен знать, иначе все будут смеяться... Но тебе я делала только хуже. Я никогда не прощу себя за это. Я так виновата, дорогая. У меня нет слов, насколько я вино-

вата. Не знаю, понятно ли я выражаюсь... Я люблю тебя, Кэти. Защищать ребенка – материнский долг, а я лишила тебя этого. То, что произошло с тобой, – не твоя вина. Пожалуйста, поверь моим словам. Не знаю, сможешь ли ты меня простить, дорогая. Позволить ему издеваться над тобой было самым ужасным поступком в моей жизни, и каждый день я проживаю с чувством вины. Из-за этого у меня низкая самооценка и нет самоуважения. Прости меня...»

К этому моменту и Кэти, и Андреа плакали, и я вместе с ними. Андреа наконец раскрылась перед дочерью, не просто сказав «прости, я была плохой матерью», а конкретно перечислив то, что сделала, и полностью взяла на себя ответственность за свои действия. Это было важно для нее и особенно для дочери, которую она заверила, что та не была в ответе за пережитое насилие. Готовность Андреа сказать все это помогла Кэти впоследствии освободиться от сомнений и чувства вины, мучивших ее всю жизнь. Теперь у матери с дочерью появилась возможность создать отношения, основанные на искренности. И дальше они будут потихоньку продвигаться вперед.

На протяжении многих лет работы для меня всегда остается удивительным то, какие именно матери способны раскрыться перед дочерьми на таких сеансах. Иногда это матери, от которых ты меньше всего ожидаешь, что они вообще придут, потому что их тяготит чувство вины за собственные поступки и они совсем не хотят возвращаться в те темные воспоминания, чтобы рассказать правду. Одним словом, не узнаешь, пока не обратишься с просьбой. Если к вам применялось физическое или сексуальное насилие и вы хотите разобраться, возможны ли отношения с матерью, важно, чтобы вы прибегли к помощи психотерапевта. Ваша мать, как и мать Кэти, должна ответить за то, что натворила, и сама пройти курс терапии или сходить с вами на несколько сеансов.

Я хочу, чтобы вы это знали: вы обязательно сможете преодолеть темное прошлое сексуального домогательства. Я помогла сотням женщин (и мужчин) с похожей травмой. И вы тоже сможете – если получите хорошее, действенное лечение, сочувствие и поддержку, вне зависимости от того, что делает ваша мать. Вы либо сблизитесь с ней в конце концов, либо нет. Важно, что вы сделаете все, чтобы создать отношения, полные сочувствия и любви, с самой собой.

Вариант третий: Отношения «для чаепития»

Если ваша мать противится вашим изменениям или всем видом показывает, что ей неинтересно идти вам навстречу, то могу предложить вам один из способов сохранить общение, не нанося вреда своему психологиче-

скому здоровью. Это, как я их называю, отношения «для чаепития». Они поверхностны. Вы не упоминаете ни о чем, что могло бы дать вашей матери повод задеть или покритиковать вас: таким образом, вы не будете уязвимы.

Этот вариант выбирают многие дочери, потому что он позволяет защитить себя, продолжая хоть какое-то общение, и устраивать встречи, не мучаясь так, как в прошлом. Они полагают, что в некоторых случаях искусственные отношения лучше, чем никаких.

Джен, чья мать с переменным успехом то поддерживала ее растущую актерскую карьеру, то подрывала уверенность, критикуя, соревнуясь с ней и сравнивая ее с другими женщинами, очень старалась установить связь с «хорошей матерью», изредка проявлявшей себя (мы встречались с ней в главе о нарциссических матерях). Но никакие установленные границы не смогли удержать родительницу от неизбежного возвращения к критике и сравнениям.

Джен: «Дела потихоньку пошли на лад, но мама верна себе. У нее всегда наготове пара острых фраз, и она может вонзить их в меня, как нож, в любой момент. Когда я говорю ей, что больше не собираюсь принимать ее критику, она смотрит на меня, кивает и говорит “Понимаю”, но тут же нарушает слово и берется за старое. Я показываю ей несколько фотографий со съемок, а все, что она может сказать, это – “Мило, дорогая. Кстати, твои волосы смотрелись бы лучше, будь они на пару оттенков посветлее”. Честно, ее рот нужно зарегистрировать как смертельное оружие. Но уж такая она, и не думаю, что она когда-либо изменится.

Знаю, вы скажете, что нужно держаться от нее подальше, но я совсем не готова полностью убрать ее из своей жизни. Она – моя мать. И у меня столько добрых воспоминаний о ней. Она может быть милой, если захочет».

Я сказала Джен, что понимаю ее желание оставаться на связи с матерью. Но настоятельно рекомендовала ей немного отстраниться и ограничить участие мамаши в своей жизни. «Не говорите о том, чем собираетесь заниматься, о надеждах и мечтах, – сказала я ей. – Не зовите ее на мероприятия, связанные с работой, потому что вы знаете: она будет соперничать с вами за внимание. Создайте поверхностные отношения для необременительных разговоров, во время которых вы будете обсуждать фильмы, книги, погоду, и никогда не открывайтесь для критики, которой она вас обязательно польет, если ей понадобится улучшить себе настроение за счет вашего унижения. Вы находитесь на территории, где подавляется чувство собственного достоинства, и меньше всего вам нужно, чтобы ваша мать

подрывала вашу уверенность».

Не нужно быть психотерапевтом, чтобы управлять «чайными» отношениями, но вы всегда должны быть начеку и быстро реагировать. Вам нужно будет мгновенно увести разговор в другое русло при приближении к деликатной теме, то есть ко всему, что может быть важным для вас, включая подробности вашей жизни, которые в обязательном порядке будут подвергнуты скорее критике, чем поддержке. Такие отношения очень напоминают фехтование. Она делает выпад, вы уклоняетесь, а затем выполняете определенные отработанные танцевальные движения, чтобы удержать ее на безопасном расстоянии.

Если бы мать Джен позвонила и спросила: «Как дела? Работаешь? Были новые прослушивания?», – то задачей Джен было бы сменить тему и ответить: «Нормально, мама. А ты смотрела этот замечательный фильм по телевизору вчера?» Ведь мать Джен настолько любит себя и соперничество, что ее легко будет вывести на разговор о своей личности.

Если вы выберете этот вариант, будьте готовы к шквалу вопросов «почему?», когда перекроете родительнице доступ ко многим сферам своей жизни:

• Почему ты так себя ведешь?

• Почему мы больше не болтаем?

• Почему ты не хочешь поделиться со мной тем, что происходит в твоей жизни?

• Почему ты закрылась от меня?

Вы можете ответить так:

• Просто сейчас я работаю кое над чем самостоятельно. Мама, а *ты* чем интересным занимаешься?

• Я не готова говорить об этом сейчас. Может, позже.

• Все замечательно, мама. Расскажи о *себе*.

Чтобы мать перестала вас расспрашивать, нужно лишить ее возможности атаковать. Для этого вам придется вилять, хитрить и творчески подходить к придумыванию новых тем для беседы, даже когда вы раздражены или пойманы врасплох.

Джен: «Вижу, как это может быть сложно. Я думала, что обсуждение просмотренного фильма – безопасная и нейтральная тема для разговора, но как только я его упомянула, мама сказала: "Ты должна была попасть в тот фильм. Почему твой паршивый агент не предложил тебя на роль дочери?" На минуту это выбило меня из колеи, но я перегруппировалась и сказала: "Кстати, я тут недавно книгу прочитала – мне кажется, она тебе по-

нравится”. Я постоянно должна быть начеку».

Немногие из нас согласились бы на такое общение с человеком, который вообще-то должен нас любить: подобные отношения могут показаться лицемерием. Но если вы не готовы или не хотите перерезать пуповину общения с сильно нелюбящей матерью, не слишком агрессивной или оскорбляющей, то этот вариант не так уж плох. Ведь вы активно защищаете себя, это придает вам сил и меняет статус-кво. Не обвиняйте себя в отступлении на том основании, что этот вариант подходит вам больше других. Многие женщины не хотят делать шаг в сторону отделения от нелюбящих матерей и с удовольствием идут на такой компромисс, который поможет им сохранить свою целостность. Иногда это правильный выбор.

Глава 13. Самое трудное решение

«Мне пришлось выбирать между матерью и здоровьем»

Нельзя по мановению волшебной палочки заставить мать хотеть улучшить отношения с дочерью. Иногда защитная реакция и связанное с ней нелюбящее поведение сильнее материнских чувств. В такой ситуации у некоторых женщин есть возможность и желание сохранять поверхностные отношения, оставаясь на расстоянии от родительницы. Некоторые же понимают, что «чайные» отношения не могут на сто процентов оградить их от контроля, критики или вмешательства матери. Остается только один, самый трудный вариант: разорвать контакт.

Это решение не дается легко. Все то время, что дочери работают над собой и своими новыми навыками, они постоянно ждут от матерей малейшего намека на положительную реакцию. Для них по-настоящему мучительно осознавать, что этого никогда не произойдет, и единственный способ положить конец губительному влиянию, разрушающему их жизнь, – это прекратить отношения.

Решение оборвать связь и довести дело до конца – одна из самых сложных задач, с которыми женщина может столкнуться в своей жизни. Может быть, самой сложной. Но для тех, кто уже исчерпал варианты и силы, это может стать шагом к освобождению и здоровой жизни, приносящей удовлетворение, – жизни, о которой они мечтали. В этой главе я расскажу, как помогла Карен сделать этот нелегкий выбор. Если вы рассматриваете такую возможность, учтите: я не рекомендую делать этот шаг без поддержки и настаиваю на поиске специалиста, который будет активно помогать вам, мотивируя и контролируя процесс завершения отношений с матерью и построения жизни без нее.

Разрыв: когда другие варианты не подошли

Разрыв отношений – это крайняя мера. Она идет в ход, когда себя исчерпали другие способы предупреждения и дочери больше не могут цепляться за ложную надежду на сказочную формулу «и жили они долго и счастливо» или хотя бы на следующую встречу без обид.

Карен, чья мать активно протестовала против ее желания выйти замуж за Дэниела, усердно поработала над установлением ограничений для матери на нападки и оскорбления по поводу ее личной жизни. Но мать осталась глуха к четко сформулированной позиции и твердому необоронительному требованию измениться.

Карен: «Я только что опять говорила с мамой. Я уже не могу слышать ее придирки к Дэниелу, поэтому держу ее на почтительном расстоянии. Я перепробовала все. Я думала, что нам подойдут "чайные" отношения, но она говорит только о том, что Дэниел портит мне жизнь. Ничего не работает, Сьюзан. Ничего. Она называет мою четко сформулированную позицию "психочушью". Но сегодня было еще хуже. На прошлой неделе я сделала, как вы сказали, и написала ей письмо, чтобы попытаться договориться о лучших отношениях. Я указала, что если у нас будут хоть какие-то отношения, тема Дэниела будет запрещена, а также написала, что нам не стоит общаться, пока она не пройдет курс терапии.

Ну вот, я получила свой ответ. Она позвонила мне утром и стала орать на меня. Она сказала: "**Я** не больная. Это **ты** больная. Все было бы нормально, если бы в нашей жизни не появился этот проходимец". На этом месте я ее оборвала, но это было ужасно. Что же мне делать?»

Даже если вы подготовились к негативной реакции при перечислении условий ваших отношений, вас все равно может поставить в тупик или даже ввергнуть в шок ответ вашей матери, по сути заявляющий следующее: «Нет. Я не собираюсь прогибаться. Даже понимая, что делаю больно тебе». Любой разговор о том, как мало она уважает ваши потребности и желания, в грубом свете такого ответа сразу теряет всякий смысл.

Я спросила Карен, что она хочет делать дальше.

Карен: «Я не думала, что до этого дойдет, Сьюзан... Но если она не изменится – а она не изменилась ни на йоту, – то может разрушить мои отношения с Дэниелом... Я на грани. Она так часто контролировала и унижала меня, что я не думаю, что хочу продолжать общаться с ней».

Дочери, подобные Карен, приходя к выводу, что они не могут вести жизнь своей мечты, если в ней присутствуют такие матери, стоят перед ди-

леммой: выбрать мать или психологическое здоровье. Крайне важно, чтобы они выбрали второй вариант.

Как только дочь примет это важное решение, ее последующие шаги должны будут четко демонстрировать ее силу, независимость и умение подтверждать свои слова действиями – и не только матери, но и себе самой. Она должна будет строго придерживаться позиции, что она сильная независимая женщина, а не беспомощный ребенок и сможет выжить в мире без матери. А это значит отбросить прочь навязчивые мысли «что, если», «если бы» и «если я буду достаточно хорошей, она полюбит меня» и фантазии на тему, что могло бы быть. «Пора раз и навсегда отпустить вредные небылицы, – сказала я Карен. – Они не привели вас ни к чему хорошему».

Сказать ей, что все кончено

Лучший способ сообщить матери о вашем решении разорвать с ней общение, как я сказала Карен, – это написать короткое понятное письмо. В нем не стоит перечислять старые обиды, задавать вопросы или требовать извинений. Задача письма – объяснить ей четко и ясно, что ваши отношения более невозможны. Письмо должно быть кратким и необоронительным. Текст не должен занимать более одного-двух абзацев.

Я посоветовала Карен построить письмо следующим образом:

«Мама, я долго думала и решила, что лучше всего нам больше не общаться. Это значит – никаких звонков, писем, сообщений и никаких гостей. Я больше не собираюсь встречаться с тобой. Прошу уважать мое желание».

Важно избегать двойственности смысла, чтобы не оставлять лазейки, что я и сказала Карен. Ее мать не воспримет письмо всерьез, если оно будет двусмысленным.

Я добавила, что не стоит передавать такое сообщение лично. Об этом можно было бы не упоминать, если бы ее мать была открыта требованиям или просто готова выслушать. Дочь должна оставаться спокойной и сосредоточенной на том, что она хочет сказать, а лучше всего это получается при общении в письменной форме. Я прошу своих клиенток писать письма от руки и посылать обычной почтой, а не электронной. Один вид знакомого почерка подтвердит адресату, что слова исходят от дочери, а не от бездушной машины.

Моя последняя рекомендация для Карен состояла в том, чтобы она не использовала телефон для такого сообщения, потому что матери будет слишком просто повесить трубку или закидать ее вопросами, не давая ей закончить.

Письмо Карен очень похоже на то, что было приведено выше, но, конечно же, ей было сложнее подбирать слова.

Карен: «Сначала я хотела написать что-то наподобие “Все, что я хочу, – это чтобы ты пошла мне навстречу, ведь я знаю, что у нас могли бы быть хорошие отношения, если бы ты поняла, какой Дэниел замечательный”. Я умоляла, требовала и, по правде говоря, рыдала. Перечитав первый набросок, я вдруг поняла, что за все эти годы желаний и просьб я ничего не получила взамен (Ее глаза наполнились слезами, и она глубоко вздохнула перед тем как продолжить.)

Затем я вспомнила, что вы сказали о краткости и четкости, и просто села и написала. Я правильно сделала, что разъяснила ей, что имею в виду

под “обрываю контакт”, ведь иначе, если честно, не думаю, что она бы поняла. Знаю, что она никогда и помыслить не могла, что я на это решусь».

Карен прочитала мне свое письмо, и я сказала, что она отлично справилась. Я заверила ее, что в ее чувствах не было ничего невероятного. Мои клиентки рассказывали, что во время написания прощального письма вырывались наружу самые разнообразные эмоции: грусть, разочарование, страх последствий, сомнения, ужасное чувство утраты и, больше всего, переполняющее чувство вины за совершаемый поступок. Карен не позволила этим чувствам остановить себя, сосредоточилась на том, что нужно сделать, и написала письмо. И сейчас ей нужно было осадить эмоциональных демонов, чтобы принять неизбежный разрыв.

Карен: «Так... Мне нужно просто бросить письмо в почтовый ящик и ждать, когда бомба взорвется?»

Сьюзан: «Занимайтесь своей жизнью с Дэниелом и людьми, которые по-настоящему вас любят, планируйте свадьбу и прочувствуйте, что значит жить без ежедневной дозы негатива от вашей матери».

Карен: «С нетерпением этого жду. Но это кажется... концом. Знаю, что сделала все, что могла. Я знаю это, но первое время будет тяжело. Зная мою семью, представляю, как родственники по маминой линии просто придут в ярость. Когда я читала вам свое письмо, меня поглотило чувство вины. Но я больше беспокоюсь не о матери, а обо всех остальных...»

Освобождение от чувства вины

Прежде чем мы с Карен начали прорабатывать ее опасения, как отреагируют родственники, и придумывать стратегии, как справиться с этой реакцией, мне нужно было помочь ей успокоить чувство вины, вызванное столь важным решением. Многие дочери убеждены, что не имеют права обрывать контакт с матерью: ведь если запрещено плохо отзываться о матери, то уж разрыв отношений с ней – вещь вообще немыслимая, даже если поддержание этих отношений серьезно отражается на здоровье. Дочери чувствуют огромную вину за изменение существующего порядка вещей, за принятие мер, расшатывающих семейные устои, за смелость выступить в своих интересах вместо того, чтобы продолжать жертвовать собой ради желаний других. Но больше всего они чувствуют вину за то, что именно они говорят «хватит» и обрывают отношения, связывающие их с матерью, которая не любила их и даже не хочет попробовать.

Одна из лучших известных мне техник, используемых для того, чтобы справиться с бременем вины, состоит в том, чтобы вытащить ее на свет и бросить ей вызов. Я попросила Карен найти подходящее изображение чудовища, которое будет олицетворять ее вину и тревогу, а затем поговорить с ним и дать понять, что она больше не позволит ему управлять ее жизнью.

Я посоветовала ей поискать картинку в интернете и распечатать ее или вырвать из журнала. Карен нашла ее в журнале «National Geographic» – морское чудовище, охраняющее уголок старой карты.

Она поставила его перед собой, всматривалась с минуту и начала говорить:

Карен (обращаясь к своей вине): «Я до конца не могу понять, как ты стала такой важной частью моей жизни, но сейчас я говорю тебе: "Выметайся!" Ты мне больше не нужна, я больше не буду тебя подпитывать. Ты заставляла меня делать то, что шло вразрез с моим самоуважением и достоинством.

Ты внушала мне страх. Я боялась последствий, боялась делать то, что хотела, и узнавать, кто же я на самом деле. Я испытываю столько мучений, когда просто делаю то, что необходимо для той жизни, о которой мечтаю, – и это полностью твоя вина. Слишком много времени я потратила, чтобы удовлетворить и сделать тебя счастливой, чтобы стать такой, какой ты хотела меня видеть. Но те дни прошли!

Я – единственный человек, чье одобрение мне важно. Мне нужно научиться быть счастливой такой, какая я есть, и такой, какой я хочу быть.

Только я выбираю, кого впускать в мою жизнь, а кого держать подальше от себя, а также то, какую жизнь я хочу вести. Я контролирую ее, а не ты.

Я буду делать то, что лучше для меня, и не позволю тебе выставить меня злодейкой за это. Хорошего освобождения!»

Сьюзан: «Ого! Удивительно, столько силы и решимости».

Моими клиентками зачастую овладевает ощущение собственной силы, когда они говорят своей вине, что больше не позволят ей управлять своей жизнью. Таким образом, они также сообщают своему подсознанию о том, что больше не позволят психологическим демонам встать на их пути.

Стратегии, как справиться с реакцией родственников и друзей

Карен всегда поддерживали любящие тетя и двоюродные братья и сестры, и ее главный страх состоял в том, что она могла потерять их. Многие женщины беспокоятся не только о последствиях разрыва отношений с матерью, но и о том, что они в результате отдалятся от оставшейся семьи. Нарушение равновесия в целом семействе, вызванное переменами в собственном поведении, может быть пугающим.

Карен: «Я не знаю, как это сделать, что говорить, как рассказать...»

Я сказала Карен, что ей вряд ли придется что-то рассказывать, потому что ее мать, скорее всего, сама разболтает о том, что случилось. Для нелюбящих матерей это в порядке вещей – поднять шум, чтобы сплотить всех вокруг себя и выступить против того, что можно описать как «болезнь» или «возмутительное поведение» дочери.

Карен: «Боже, семейство набросится на меня. Не знаю, как воспримет это моя тетя, но знаю, что некоторые точно придут в бешенство».

Я посоветовала ей быть готовой к любой реакции, включая и положительную с неожиданной стороны. «Вы не знаете, кто что сделает, – сказала я. – Но помните, что люди, любящие вас по-настоящему, поддержат вас в том, что сделаете вы в своих интересах. А при общении с остальными вы можете использовать свои необоронительные навыки».

Дочерям приходится противостоять родственникам, которые выступают в качестве защитников матери и требуют извинений. Родственники могут взорваться критикой. В религиозной семье они могут воззвать к тезису «Чти мать свою». Они могут обвинять дочь в расколе семьи, говоря, например, такое: «Ты убиваешь собственную мать. Она каждую ночь плачет, пока не уснет».

Я напоминаю своим клиенткам, что они не обязаны терпеливо сидеть и выслушивать подобные тирады до конца: они уже сыты всем этим по горло. Я рекомендую им применять уже отработанные навыки общения, и в частности надежные необоронительные ответы, например такие: «Уверена, что вы именно так все и представляете» и «У вас может быть свое мнение». А также предлагаю использовать следующие утверждения:

- Это только между мной и моей матерью.
- Я не желаю продолжать этот разговор.
- Таково мое решение, и оно не обсуждается.
- Эта тема под запретом. Если вы хотите поговорить со мной, вам придется выбрать другую тему.

• Знаю, что вы беспокоитесь, но я не хочу это обсуждать.

Дочь не обязана обсуждать свое решение с каждым своим дядей, тетей или двоюродными братьями. Однако очень важно, чтобы она поговорила с ближайшими членами семьи: отцом, если он есть в ее жизни, братьями и сестрами, если таковые имеются, – и объяснила им, что она сделала этот шаг для защиты своего психологического здоровья. Вы не сможете угадать их реакцию, как я говорю своим клиенткам, но в ваших силах уговорить их не принимать чью-либо сторону.

Карен: «Как насчет семейных праздников типа дней рождений и Рождества? Надо ли мне звонить и узнавать, будет ли присутствовать мама?»

Сьюзан: «Как вы смотрите на то, чтобы не ходить совсем? Понимаю, что это может быть сложно. Но думаю, что вам будет еще труднее в одной комнате с матерью. И это может пробудить старые привычки, от которых вы так долго избавлялись. Помните, что вы пытаетесь построить новую жизнь. Начните с чистого листа. С вами могут остаться немногие, когда вы сделаете это, зато они будут приносить пользу, а не разрушение».

Карен решила превратить опускание письма в почтовый ящик в небольшую церемонию, поэтому попросила своего жениха Дэниела составить ей компанию.

Карен: «Он обнял меня и опять повторил, что любит меня и гордится тем, что я делаю. Я заплакала. Я думала, что оправилась от сожаления, но, видимо, это займет больше времени. Однако я чувствую возросшую близость между нами. Это очень помогает».

В последующие недели после отправки письма, как Карен и ожидала, ей действительно пришлось иметь дело с гневными звонками и встречами с родственниками. Но не все были расстроены ее поступком.

Карен: «Тетя Мег, мамина сестра, – я так о ней беспокоилась! Я не могла поверить своим ушам, когда услышала ее ответ на мое признание в том, что мне пришлось сделать. Она обняла меня и сказала: “Я прекрасно тебя понимаю, дорогая. Твоя мать всегда была гадиной”. Я даже рассмеялась, хотя не смеялась уже давно. Теперь я знаю, что Мег на моей стороне. И всегда была. Не могу сказать, что было просто, но стало намного спокойнее, когда я поняла, что она по-настоящему меня любит. Мег даже предложила быть моей подружкой на свадьбе».

Ситуация «и жили они долго и счастливо» не возникает вдруг, как только дочь обрывает контакт с матерью. Многие клиентки рассказывают, что чувствуют огромное облегчение и гордость, но абсолютно все первое время борются с чувством вины и сомнениями. Это нормально, если вас

немного потреплет. После весьма тяжелой встречи с сестрой, накинувшейся на Карен за то, что она «позволила этому мужчине расколоть семью и раздавить мать», ее трясло.

Карен: «Я знаю, что поступила правильно. Но трудно видеть их расстроенными. Что, если они правы, а я только что сделала самую большую ошибку в своей жизни? Когда я слышу от себя эти слова, я понимаю, что это неправда, но никак не могу успокоиться. Трудно все-таки разводиться с собственной матерью».

Я заверила Карен, что сомнения развеются. «Вы должны помнить, что заботитесь о своем самоуважении и достоинстве, и это даст отличный результат, если вы продолжите в том же духе, – сказала я. – Вы действительно хотите вернуться к тому, что было, и жить под постоянной критикой матери в отношении вас и Дэниела только для того, чтобы заручиться поддержкой сестры и других родственников? Вы не можете изменить мать, но у вас отлично получается менять себя, и это все, что вы можете. Сейчас время – ваш лучший друг. Вы не сразу почувствуете полное удовлетворение, но постепенно это случится».

Я напомнила ей, что понятие «семья» определяется не только кровными узами. Получается, что теперь Карен формировала семью по собственному выбору: в ее жизни остались люди, которые любят, уважают и ценят ее.

Карен: «Знаете, вы правы. Семья Дэниела всегда так хорошо ко мне относилась, будто они меня удочерили».

Сьюзан: «Видите, у вас есть семья. И у вас с Дэниелом тоже будет семья».

Для установления нового порядка после того, как дочь объявит матери такую новость, требуется время. Я всегда убеждаю своих клиенток обязательно продумать систему поддержки силами не только психотерапевта, но также настоящих друзей и доброжелательных родственников, которые смогут напомнить о том, как важно стоять на своем даже при сильном давлении или враждебности окружающих. «Вы будете печалиться и продолжать подавлять вину и неуверенность, – сказала я Карен. – Но понемногу боль уйдет. И вы почувствуете, как вокруг вас развивается новая, здоровая жизнь».

Глава 14. Старая, больная и одинокая: неожиданно зависимая мать

«Я должна быть рядом с ней. В конце концов, она все еще является моей матерью»

Работа, направленная на исцеление ран, полученных от воспитания неадекватной матерью, имеет массу положительных сторон: сокращается количество негатива, вины и страха. Снижается стремление к тому, чтобы угождать другим. Появляется привычка руководствоваться в жизни собственными желаниями, а не чужими. Формируется круг друзей и родственников, которые по-настоящему любят и уважают вас. Укрепляются уверенность в своих силах и мужество. Чтобы не вернуться к старым привычкам, требуются ежедневные усилия. Однако когда такая работа позволит по-другому управлять собственной жизнью, невозможно будет даже представить возвращение к мучительным ограничениям прошлого образа жизни.

Однако существует определенный вариант стечения обстоятельств, который легко может выбить дочь из колеи: необходимость общаться с матерью, которую подкосила неожиданная болезнь, физическая слабость или одиночество. Во времена серьезного кризиса могут заново открыться старые раны, могут пойти прахом продуманные решения, принятые дочерью в целях самозащиты от отношений с матерью, а также могут возродиться прежние, нездоровые поведенческие привычки и желания, скрывающиеся за ними.

Жизнь непостоянна и полна неожиданных трудностей. Поэтому мне хотелось бы, чтобы вы прочитали следующую короткую главу, хорошо обдумали ее и сохранили эту информацию в уме: в какой-то момент она может пригодиться. Это поможет вам не свернуть с выбранного пути и защитить ваше здоровье в том случае, если возникнут нездоровые проблемы.

Дебора: «У мамы рак»

Любой взрослой дочери будет трудно определить степень ответственности перед матерью, если та столкнулась с проблемами старения или если ее жизнь резко перевернулась с ног на голову. Но для дочери, уже сделавшей тщательно выверенные шаги к переменам в отношениях с нелюбящей матерью и, возможно, даже оборвавшей с ней связь, это просто невыносимо. Когда нелюбящая мать вдруг получает перелом бедра или опасное для жизни заболевание или звонит и сквозь слезы говорит: «Твой отец при смерти», – что происходит с продуманными границами, выстроенными для

собственной защиты?

Так можно и откатиться назад. Когда дочь видит мать в беде, у нее сразу же оживают чувство вины за установление границ и застарелое стремление к любви и одобрению. Дочь могла провести огромную работу, чтобы восстановить собственную жизнь и стать более независимой и уверенной в себе. Однако даже если она ощущает себя достаточно сильной и самостоятельной, возвращение матери в ее жизнь, на этот раз при тяжелых обстоятельствах, может вновь оживить прежние привычки. Каждая дочь надеется, что кризис обернется подарком судьбы: соприкосновение со смертью или погружение в скорбь станет катализатором, разрушающим все самое плохое в поведении нелюбящей матери, и сблизит их. Такое может случиться. Правда, вероятность подобного исхода не очень велика, и я всегда советую клиенткам не сильно надеяться на него, хотя все же нужно допускать возможность того, что время для создания новых отношений с матерью наступило.

Дебора, над которой в детстве физически и психологически издевалась мать, пришла ко мне за помощью, когда испугалась, что вспышка ее гнева пересекла опасную черту. Мы много работали над тем, чтобы ослабить чувство стыда, сожаления и злости, а также стремление к саморазрушению, запрограммированное с детства, и за это время она решила, что она хочет иметь только поверхностные отношения с матерью. «Я не хочу полностью лишать детей бабушки: они видят только ее хорошую сторону, чего не было у меня. Поэтому мы иногда приглашаем ее на ужин и по большей части болтаем о детях. И все. Мы с ней почти не разговариваем, – написала мне в электронном письме Дебора спустя полгода после окончания нашего курса терапии. – Я стала намного счастливее. Я не могу исправить прошлое, но настоящее мне нравится».

Но спустя пару лет она получила новости от матери, изменившие все. «Вы сможете сегодня найти для меня время? – спросила Дебора, позвонив мне по телефону. – Мне нужно увидеться с вами». Она забежала ко мне в офис по дороге домой.

Дебора: «Вчера позвонила мама. Она недавно узнала, что у нее рак груди. Говорят, у нее вторая стадия... я не все поняла, они говорят о лимфоузлах и химиотерапии и... Боже, Сьюзан. Я полночи просидела в интернете, читала и пыталась узнать, какие есть способы лечения и что нужно делать. Голова гудит, я так напугана, что не могу ясно мыслить. У меня такое ужасное предчувствие, что они обнаружат еще что-нибудь... и она умрет».

«Мне ужасно жаль, Дебора, – сказала я ей. – Есть большая вероятность

этого, и вы должны подготовить себя. Но давайте успокоимся и будем решать проблемы по мере поступления. Первое, что нужно сделать, – составить список вопросов к лечащему врачу вашей матери для получения проверенной информации. А дальше – воспользоваться услугами адвоката и больницы.

Зная вас, уверена, что вашей первой мыслью было все бросить и сидеть с матерью круглосуточно. Но у вас муж, трое детей и процветающий бизнес, и вы не можете отвернуться от них. Так что давайте вместе подумаем, что на самом деле вы в состоянии предложить своей матери, не забывая о себе».

Независимо от того, насколько плохо с ней обращались, дочери трудно сопротивляться возвращению страдающей матери в ее мир. В первые дни или недели разворачивающегося кризиса она может с головой уйти в решение вопросов и организационных моментов, и напряжение может охватить ее саму, ее мать и всю семью. У нее может кругом идти голова, и поскольку потребности матери постоянно растут, ей, скорее всего, будет трудно сосредоточиться на своей обычной жизни.

Важно, чтобы дочь всегда вносила в бесконечный список дел и свои планы. Кто может помочь ей? Кто может взять на себя часть ответственности за удовлетворение новых потребностей матери? К кому она может обратиться за психологической поддержкой? Неважно, насколько сильно дочь верит, что только она может эффективно разобраться с проблемой, и неважно, сколь настойчиво ее *призывают* верить в это: всегда найдется тот, кто может помочь. Она должна поставить себе задачу найти такого человека.

Проще сказать, чем сделать: случается, что женщины ломаются раньше, чем осознают, что есть другие варианты. У Деборы первые дни после объявления диагноза матери прошли в постоянной беготне, и ей было намного проще довести себя до полного изнурения, чем отдохнуть и обратиться за помощью. Она была сильно измотана, когда пришла на сеанс через месяц после начала лечения матери.

Дебора: «У мамы все хорошо, я должна быть благодарна за это. Врачи считают, что удалили все ткани, пораженные раком, но ей все еще нужно пройти “химию”, а это требует много сил. Это пытка для нее, Сьюзан. И я не имею права жаловаться, что ухаживаю за ней».

Я попросила клиентку рассказать, чем она занималась все это время, и она тут же рванула с места в карьер.

Дебора: «Можно сказать, мне пришлось добавить несколько дел в по-

вестку дня. Я отвожу детей в школу и по пути на работу заглядываю к маме узнать, не нужно ли ей что-нибудь, хорошо ли она питается. Затем я пытаюсь немного поработать между звонками докторам и поисками информации о клинических исследованиях и в случае необходимости отвожу ее в больницу и обратно. Я забираю детей, делаю ужин, готовлю для мамы, забегаю проведать ее и стараюсь добраться до компьютера, чтобы сообщить родственникам последние новости... А затем пытаюсь понять, можно ли восполнить пробелы в работе, недоделанной днем. Я пока не придумала, как успевать спать. Или обедать».

Похоже, ей пришлось платить слишком высокую цену, и я заметила: «Я устала, просто слушая вас».

Дебора: «Мне грех жаловаться. Я рада, что могу помочь ей. Она радуется, когда видит меня, и я знаю, что мое присутствие облегчает всю эту жуткую процедуру. Она сама мне это сказала, Сьюзан. Она сказала, что не хочет чужака в доме, хочет, чтобы именно я за ней ухаживала. И впервые на моей памяти она сказала, что любит меня. (Ее глаза наполнились слезами.) Я ждала этого всю свою жизнь».

Сьюзан: «Знаю. Хорошо, что вы стараетесь принимать во всем этом такое активное участие. Если ваша мать сейчас дарит вам тепло, близость и благодарность, цените это и не думайте о будущем».

Дебора: «Именно это я и делаю. Я понимаю, что это может быть ненадолго, но прямо сейчас я чувствую, что у меня наконец есть мать, о которой я мечтала».

Для некоторых дочерей такая долгожданная перемена в матери – это ответ на их молитвы, и им стоит огромных усилий вспомнить о том, что их собственная жизнь также требует внимания.

«Как вы держитесь? – спросила я. – Расскажите, как ваша семья, как бизнес?»

Дебора: «Там не все так безоблачно. Я могу потерять клиента, с которым рассчитывала сотрудничать весь следующий год, потому что мы вечно задерживаем документацию. Дети жалуются, что мало меня видят. Джерри старается меня поддерживать, но стал раздражителен. Он говорит: "Твоя мать только и делала, что причиняла тебе боль, а сейчас она вдруг стала милой, потому что ей плохо. Почему именно ты должна бегать и исполнять каждое ее желание?" Он считает, что моей сестре нужно подключиться и помогать, а маме следует нанять помощника в дом.

Знаю, я сильно устаю. На прошлой неделе я свалилась с температурой и уже понимаю, что не могу продолжать в том же духе. В конце концов, я не

Суперженщина... Но она – моя мать, и это, может быть, последний шанс насладиться общением с ней».

Конечно, Дебора была не единственной, кто мог дать матери то, что ей было нужно. Я сказала ей: «Вы имеете право жить своей жизнью, а матери можете сказать, что наймете сиделку или будете проводить с ней достаточно времени, но не будете тащить на себе всю ответственность за заботу о ней. В таком духе продолжать нельзя».

Дебора: «Меня переполняют чувства, Сьюзан. Даже не понимаю, как начать об этом думать. Я не хочу потерять ее».

«Тогда не теряйте и себя тоже, – сказала я. – Возможно, самое важное, что вы можете сделать, – это подыскать поддержку для себя. Это одновременно и самое сложное. С одной стороны, у вас больная мать, а с другой – у вас свои дела и семья. Вы не можете целыми днями работать сиделкой, да еще чтобы потом остались энергия и жизненные силы на себя. Если вы сломаетесь, как это поможет вашей матери?

Давайте вместе посмотрим, как можно облегчить вашу нагрузку, – продолжала я. – Вы можете сократить свой список дел и призвать помощь со стороны. Это может быть нанятый человек, а если у вас сложности с деньгами, то стоит обратиться к друзьям вашей матери или прихожанам из ее церкви. Намного эффективнее потратить свое время на поиски поддержки, чем на беготню».

Мы составили список вопросов, на которые Деборе нужно было найти ответы. Какие возможности есть у матери? Кто мог бы отвезти ее на химиотерапию или на прием к врачу? Кто мог бы готовить еду и помогать по дому? Я дала клиентке задание поискать в интернете варианты и узнать о группах поддержки при данной больнице. Если она станет нагружать логическое мышление, составляя списки «Что мне нужно сделать / Что нужно маме / Кто может помочь» и собирая информацию, то это пойдет на пользу всем, так как чрезмерная тревожность будет преобразована в конкретные решения.

Дебора: «Джерри мне говорит то же самое, и я знаю, он поможет мне. Я просто боялась, что мама расстроится, если мы станем меньше видеться».

В конечном счете Дебора нашла фирму, которая специализировалась на доставке еды для больных раком по адекватной цене, а также волонтеров, готовых отвозить ее мать на некоторые сеансы химиотерапии. У ее матери были накопления, которыми можно было оплачивать доставку еды, и когда она перешла на регулярное питание, сервис «Еда на колесах» оказался очень кстати. Дебора стала также приглашать студентов местного колле-

джа, чтобы они возили ее мать на машине и выполняли некоторые поручения, пока она не окрепнет.

Нет простого или стопроцентно эффективного рецепта разрешения кризисной ситуации, в которой оказалась Дебора, но как только она осознала, что не может – и не хочет – нести бремя заботы о матери в одиночку, она вздохнула свободно. И увидела перспективу.

Дебора: «Думаю, самым сложным оказалось понять, что я не смогу справиться со всем сама. Я не вылечу ее, не смогу дать все, что ей потребуется, и не смогу делать ее счастливой постоянно. Ей не нравится, что вокруг нее много народа, а улыбки и слова "я тебя люблю" стали появляться реже. Она страдает, и у нее часто скачет настроение. Последний раз, когда я забегала к ней, она сказала: "У меня была ужасная ночь. Тебе следовало бы прийти. Ненавижу, когда в доме чужие". Все, что я смогла сказать, было: "Знаю, мам. Я делаю все, что в моих силах". Иногда меня гложет чувство вины в том, что я не могу помочь всем и во всем. Но я могу сделать только то, что могу».

«Именно, – сказала я ей. – И заботиться о себе не значит отвернуться от своей матери».

Когда будет достаточно?

Как любая дочь определяет, где начинаются и заканчиваются ее обязанности перед матерью? Это щекотливая тема, и во время кризиса вы вполне можете быть окружены друзьями и родственниками, уверенными в том, что они точно знают, что нужно вам и вашей матери. Но только вы знаете, с чем можете справиться вы и что нужно сделать, чтобы сохранить здоровье тела и души. Болезнь или потеря мужа не дают вашей матери право вести себя плохо. И не обязывают вас терпеть возникающий в вашей жизни хаос, не говоря уже о принуждении идти на поводу у ее просьб и требований. Здесь вы тоже должны постоять за себя, каким бы трудным делом это ни оказалось.

Я не предлагаю отворачиваться от больной или нуждающейся матери, но, помогая ей, вам придется решить, с чем вы сможете справиться, – и стоять на своем.

Если она больна, вы можете поговорить с врачами и помочь ей принять решение о способе лечения, но не давать вовлечь себя в ежедневную рутину.

Вы можете прийти к выводу, что у вас есть время и желание проводить с матерью много времени в первый месяц после потери ее мужа, а потом следует помочь ей найти другие источники утешения и поддержки.

Даже в исключительно стрессовой ситуации вы должны поступать так, как правильно для вас. Подобно тому, как вы вели переговоры для улучшения своих отношений с матерью в первый раз, отныне вы должны продолжать заботиться о собственных потребностях и границах. И только потом, если вы того захотите, вы можете предложить своей матери ту заботу и внимание, которые сможете дать ей в разумных пределах.

Держитесь своей линии

Вполне возможно противостоять сильному давлению, чтобы не заместить ваши понятия об обязательствах или роли дочери чьими-либо еще. Если ваша мать попала в критическую ситуацию и вам трудно соответствовать ожиданиям других людей, вернитесь к укреплению своих позиций, необоронительному общению и установлению границ. Все это даст вам время и пространство, чтобы блюсти собственные интересы и поступать по собственному разумению.

Если вы все еще разрываетесь или чувствуете вину, вспомните, сколько времени вам что-то обещали, но редко выполняли обещания, и сколько ваших потребностей не было удовлетворено. Эта обида за недостаток внимания все еще находится у вас внутри, однако процесс исцеления уже начался – ведь вы стали больше ценить себя и уделять себе больше внимания Вспомните об этом, когда снова решите поставить свои потребности после чужих. От этого зависит ваше здоровье.

Эпилог. Долгожданное воссоединение с «хорошей матерью»

Это был длинный изнурительный путь. И согласившись на него, вы присоединились к многочисленной группе женщин, избавивших свою жизнь от мучительного багажа воспитания нелюбящей матерью. Наконец ваша жизнь будет отражать то, кто вы есть на самом деле, – если вы продолжите ориентироваться на свой внутренний компас и новый набор навыков, который поможет сообщить окружающим, чего вы на самом деле хотите.

Как и многие мои клиентки, вы можете задаваться вопросами: «Как я могу восполнить недополученную материнскую заботу? Как я могу поделиться с другими, особенно с моими детьми, здоровой заботой, если сама ее не знала?» Желание материнской заботы никуда не девается. Психологическая работа, которую вы проделали, – это процесс, а не результат, и сожаление о недополученной любви может выйти на поверхность даже после курса терапии. Но боль будет терпима и похожа скорее на укол, а не удар ножом.

К счастью, эту боль можно унять и задобрить материнской заботой, полученной от других людей. Многие смогут подойти на роль хорошей матери для женщины, у которой не было такой вовсе: бабушки и дедушки, другие родственники, друзья, любимые – все, кто ценит и уважает вас. Каждая их улыбка, доброе слово и признание вашей ценности питают вас.

Хорошая мать также присутствует в каждой дочери – внутренний источник, питающий вас и важных для вас людей. Открыть этот источник вы можете несколькими способами: наблюдать за окружающими вас матерями и оттачивать свое понимание, как должна выглядеть «хорошая любовь»; вспоминать о тех временах, когда вас любили понастоящему, и о тех людях, которые вас любили; общаться напрямую с израненным ребенком внутри вас, восполняя материнскую заботу, которой вы были лишены. Завершая нашу совместную работу, давайте быстро пробежимся по каждому из вышеупомянутых способов, приводящих к исцелению.

Изучайте, наблюдая за хорошими матерями

Многие дочери, выросшие под опекой неадекватной матери, парализованы страхом, что если у них будут дети, то они каким-то образом превратятся в матерей, которыми, как они клялись, никогда не станут. А если дети уже есть, то, совершая ошибки в их воспитании (от чего не застрахована ни одна мать), они, безусловно, идут по уже предначертанному пути и обречены стать такими, как их матери. Дочери, у которых пока нет детей, опасаются, что в отношениях со своими друзьями и любимыми унаследуют разрушительное поведение своих матерей – и тоже станут пренебрегать, критиковать, доминировать или придираться.

Спешу вас заверить, что вы сильно отличаетесь от вашей матери. У вас есть знание и сопереживание, которых не было у нее. Она, возможно, использовала оскорбления и наказания, не задумываясь, насколько сильно они способны травмировать. А может, она давила, игнорировала или издевалась над вами. Неважно, как она себя вела, ведь, не видя ничего, кроме своих потребностей и желаний, она не беспокоилась о последствиях для вас. Однако благодаря такому опыту вы получили ценный дар: вы понимаете и умом, и сердцем, чего заслуживает каждый ребенок и любимый человек. Очень жаль, что вы узнали это на собственном горьком опыте.

Ваши материнские инстинкты работают. Доверьтесь им. Но если вы сомневаетесь, то можете накопить уверенности, наблюдая за матерями с детьми.

Эмили, которую в детстве игнорировала мать, очень хотела детей, и единственным препятствием был ее страх «отсутствия материнского гена». За время, прошедшее с нашего последнего сеанса, она пришла к выводу, что ей нужно больше близости, чем мог предложить неуклонно отдаляющийся от нее Джош. После многочисленных попыток спасти отношения они наконец решили поставить точку. Примерно за шесть месяцев до своего нового визита ко мне она познакомилась с мужчиной, отношения с которым уже начали переходить на новый уровень. «Мы даже начали обсуждать брак и детей», – призналась она.

Эмили: «Меня сдерживает то, что я просто не чувствую, что... готова стать матерью. Как можно дать ребенку то, чего сама не имела? Я хочу избежать ситуации, когда рожаешь ребенка, а потом все портишь. А зная мое прошлое, я, скорее всего, сделаю все не так».

Я заверила Эмили, что после всей нашей совместной работы ей не стоит бояться иметь детей. У нее глубокое понимание того, как матери нужно

вести себя, и оно всегда поможет ей сориентироваться.

Я дала ей задание наблюдать в течение недели за друзьями, родственниками или незнакомцами, которые общаются со своими детьми. «Посмотрите, как ведет себя хорошая мать, а что делают нетерпеливая и злая, – посоветовала я. – Лучшие матери обращают внимание на своих детей, а на площадке машут им, когда те лазают по металлическим конструкциям, а не сидят безвылазно в телефонах. Они защищают, но не душат. Заметьте, как они хвалят и ободряют детей за попытку – и не обязательно за успешную. Всмотритесь, как они используют дисциплину. Если дети ведут себя плохо, они убирают все привилегии, но не нападают на их. Вам будет нетрудно отличить хорошую мать от плохой. Запомните: если вы узнаете любящее поведение, вы сможете его перенять».

Эмили послушалась моего совета и отчиталась на следующем сеансе.

Эмили: «В субботу утром я пошла на детскую площадку рядом с парком, где я живу. Было много мамочек. Я присела на скамейку и стала наблюдать сначала за детьми. Они такие классные, полны энергии и задора. И такие шумные! А потом я переключилась на мам. Было много таких, которым было все равно. Я видела, как расстроена была одна маленькая девочка, которая, забравшись на самую вершину горки, пыталась привлечь мамино внимание, но мама не отрываясь смотрела в телефон. Хотя была парочка мам, которые так же восторгались своими детьми, как и я ими. Не то чтобы они были вместе постоянно. Они были скорее как «домашняя база» в бейсболе: дети прибегали и обнимали их, чтобы снова рвануть навстречу приключениям. А улыбки, которыми они обменивались, меня просто покорили. Я буду именно такой матерью».

Я призываю вас проводить так больше времени, обращая внимание на то, как происходит общение при здоровом воспитании. Это поможет вам в любых отношениях: с маленькими детьми, взрослыми детьми или совсем без детей. Впитывая сочетание связи и свободы, внимания и четких установок в узах между хорошей матерью и ее ребенком, вы дополните и укрепите свои знания о настоящей любви.

Если вы собираетесь стать родителем или хотите улучшить свои навыки, рекомендую вам воспользоваться любыми из огромного множества источников информации, доступных матерям. Хорошие примеры и потенциальные наставники ходят рядом с вами. Поэтому задаете ли вы вопрос в блоге или гуляете с детьми ваших друзей в парке, вы в любом случае найдете возможность познать материнскую мудрость и мощную энергетику, которую привнесут в вашу жизнь дети. Если вы пока еще только представляе-

те себя в качестве матери, прощупайте почву, став любящей «тетей» для соседской девочки или провожатой на школьной экскурсии. Если вы уже мама, не изолируйте себя от других матерей. Подключитесь к сообществу мамочек и не бойтесь открыто задавать вопросы и высказывать опасения. Вы не должны справляться в одиночку.

Вспомните людей, любящих вас по-настоящему

Когда вас любят по-настоящему, вас ценят и уважают. Вас поддержат и приободрят. Вы чувствуете себя в безопасности и оцененной по достоинству. Ваша мать не имела возможности подарить вам такую любовь – но тем не менее вы узнали ее от других. И вы можете установить связь с этой любовью, вспомнив тот момент своей жизни, когда кто-то нежно заботился о вас. Если вы закроете глаза и представите то состояние, ваше чувство может вернуться. Вы можете усилить его с помощью упражнения «Хорошая мать» – визуализации, которая быстро соединит вас с силой настоящей любви.

Упражнение делается следующим образом:

Сядьте в тихом удобном месте, где вас не побеспокоят, и вызовите из памяти кого-нибудь, кто выступал в роли хорошей матери для вас. Это может быть тетя, бабушка, учительница – любой, кто относился к вам с добротой и уважением, кто заботился о вашем психологическом здоровье и хотел способствовать его развитию. Закройте глаза и представьте, что вы маленькая девочка на песчаном пляже, омываемом искрящимися волнами. Теперь представьте вашу хорошую мать, идущую к вам с широкой улыбкой и блеском в глазах, говорящим, как она рада вас видеть. Она бежит вам навстречу и крепко обнимает, а вы кладете ей голову на плечо. Вы в безопасности, вас любят. Оставайтесь в этом месте с этим чувством сколько хотите. Теперь сами станьте такой хорошей матерью. Визуализируйте то, как держите эту маленькую девочку – себя – в объятиях, и громко скажите: «Я люблю тебя, дорогая. Я тобой дорожу. Ты – замечательный ребенок. Я так рада, что ты моя дочь. Моя жизнь теперь намного богаче, потому что в ней есть ты. Я очень тебя люблю».

Мы все заслуживаем того, чтобы услышать такие слова от мамы, но мало кто их слышал.

Многие мои клиентки в первый раз проделывают это упражнение с надрывом. Но я прошу их продолжать делать его дома, пока не отпустит грусть. А она отпустит. Подсознание как губка впитывает все, что вы ему посылаете. И чем чаще вы предлагаете ему упражнение «Хорошая мать», тем меньше места остается в вашей голове и в вашем сердце для старых ранящих установок, как, например, такие: «Ты плохая девочка. Ты ничего не можешь сделать правильно».

Ваше подсознание не скажет: «Это я просто разговариваю сама с собой». Оно впитает это переживание. По сути, вы перевоспитываете себя,

окутывая себя материнской заботой, которую заслужили.

Утешьте обиженного ребенка, которым вы были

Вы можете пойти дальше и написать письмо обиженному ребенку внутри вас. Как и визуализация хорошей матери, это письмо открывает кран материнской энергии, доступной вам в любой момент, и использует ее, чтобы утешить ребенка, каким вы были. Это письмо адресовано старым обидам и говорит теми словами, которые маленькая девочка внутри вас жаждала услышать всю жизнь.

В этом письме расскажите этой малышке все, что хотели бы услышать от своей матери. Скажите ей, что она в безопасности и любима, что вы всегда будете рядом с ней. Важно написать это письмо, даже если у вас нет детей и вы не планируете их иметь. Вам в любом случае нужно признать и утешить эту часть вас, чтобы освободить себя для глубокой и щедрой любви, без отчаяния, страха и навязчивости. Ниже представлен отрывок письма, которое написала Эмили. Это прекрасный пример того, как ребенок, которым вы когда-то были, заботится одновременно о вас маленькой – и о вас взрослой.

Дорогая маленькая Эмили!

Мне так жаль, что к тебе не очень хорошо относились, когда ты была маленькой. Мне жаль, что твоя мама не ласкала тебя. Мне жаль, что тебя не обнимали крепко. Мне жаль, что твоя мама никогда не развлекала тебя совместным чтением книги, походом в кафе или в кино. Если бы я была твоей мамой, я бы начала с того, что каждую ночь укрывала тебя, сладко целовала тебя и говорила, как сильно я тебя люблю и что ты для меня особенная. Жаль, что я не смогла быть твоим другом. Жаль, что я не могла быть плечом, в которое ты плакала бы, и теплыми объятьями, чтобы качать тебя и шептать: «Ну-ну, знаю, ты чувствуешь грусть и злость. Все хорошо, дорогая, поплачь».

Чем больше вы дадите этой маленькой девочке любви, о которой она мечтала, тем свободнее станете, чтобы поделиться ею с партнером, друзьями, родственниками и, конечно, детьми. Таким образом вы изменяете не только себя, но и мир вокруг вас, а также все последующие поколения. Не стоит бояться, что любовь, над возвращением которой вы так много трудились, может исчерпаться, уменьшиться или испариться. Любовь подобна почтовому голубю: мы отпускаем его, но он всегда возвращается.

Настоящая любовь, как вы теперь прекрасно знаете, не заставляет людей чувствовать себя нелюбимыми, неполноценными или неправильными. Любовь – это тепло и безопасность. Она приносит пользу, а не вред.

Вы способны на такую связь. И пока вы учитесь заботиться о себе, как не заботилась о вас ваша мать, вы открываете в себе умение отдавать – и получать – нежность и заботу, о которой давно мечтали. Вы изменились и выросли. Вы умеете любить.

Благодарности

Я не люблю длинные благодарственные слова, но есть несколько значимых людей, чей вклад в рождение этой книги был жизненно важен, и я хочу поблагодарить их.

Моего талантливого соавтора Донну Фрейзер, которая, как всегда, была источником невероятной мудрости и силы. Это уже четвертая книга, написанная совместно, и мы не только разговариваем – со временем наши отношения стали ближе.

Моего агента Джоэль Дельбурго, которая верила в меня и мою работу еще с той поры, когда она была редактором двух моих предыдущих книг. Ее присутствие всегда успокаивает очень эмоционального автора.

Моего редактора Гейл Уинстон, которая внесла свой вклад в проект в виде фантастических редакторских способностей и наставлений, и я безумно благодарна ей за это.

От себя лично – мою потрясающую дочь и ее вторую половинку Джеймса Маккея, которые постоянно дарят тепло и наполняют мою жизнь любовью, юмором и неослабевающей поддержкой.

И наконец, огромная благодарность моим клиенткам, которые с готовностью поделились своими историями и так смело работали над собой, чтобы исцелить свои раны, полученные от матерей.